取扱説明書

SANYO

センサー オーブンレンジ 家庭用

品番 EMO-FZ30

COOKING GUIDE



50-60Hz共用

上手に使って上手に節電
●待機時消費電力ゼロW
使用していないときに、自動的に電源が切れる機能です。
ドアを1秒以上開けると電源が入ります。
詳しくは13ページをお読みください。

お買い上げまことにありがとうございました。
●ご使用前に、この「クッキングガイド・取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みいただき、「クッキングガイド・取扱説明書」に従って正しくお使いください。
●お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管してください。

気になる健康のために　ヘルシー調理

●余分な油をカットし、低カロリーに抑えます。
　食物せんいやビタミンたっぷりのメニューもお手軽に作れます。





一度にたっぷり焼ける　入替え2段オーブン

●上下2段の角皿利用で、一度にたっぷりまとめて焼くことができます。





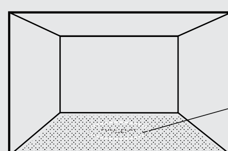
蒸気の力でおいしさを引き出す　スチームオーブン＆スチームグリル

●蒸気の力で食品のおいしさを引き出します。





フルフラットキャビン



ターンテーブルがないから

ひろびろ使える

出し入れラクラク

お手入れカンタン

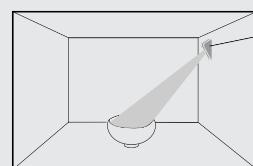
1,000Wインバーター

●底面のアンテナを回転させて加熱する下からシャワー加熱。また、インバーターで出力をコントロール。

電子レンジのインバーターとは…
家庭で使用されている電源を高周波化し、制御することで、出力を自由にコントロールできる技術です。

赤外線センサーで 食べごろ・飲みごろの温度に！

●食品の表面温度をチェックしながら加熱。



自動で、ごはん･おかず･飲み物のあたためや解凍などができます。

赤外線センサーで
こんなこともできます

お好み温度

● 合わせた温度に仕上げます。

例）お酒を55℃にあたためる　など

● バターを溶かしたり、アイスクリームを柔らかくしたり、便利な使いかたができます。

<手動／電子レンジ加熱>

温度調理

● 合わせた温度まで加熱し、その後、温度を一定に保ちながら加熱します。

例）乾物の豆をもどす
　　ヨーグルトを作る　など

<手動／電子レンジ加熱>

庫内のにおいが気になるときは

● 庫内には何も入れずにオートメニュー【**27 脱臭**】でカラ焼き（脱臭）をしてください。
☞ 12ページ

操作編もくじ

※デモの解除のしかた ☞ 51ページ

安全上のご注意 必ずお守りください

この注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、危害や損害を防ぐために記号などを使って説明しています。必ず守ってください。
ご使用前に**安全上のご注意**（3～7ページ）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

⚠危険	誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う危険性がきわめて高いもの
⚠警告	誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う可能性があるもの
⚠注意	誤った取り扱いをしたときに、使用者が傷害や物的損害をこうむる可能性があるもの

絵表示の例


△記号は、危険・警告・注意を促す内容があることを告げるものです。
図の中に具体的な注意内容（左図の場合は感電注意）が描かれています。

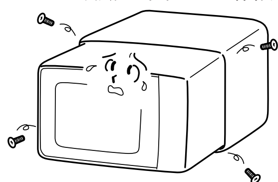

⃠記号は、禁止の行為であることを告げるものです。
図の中や近傍に具体的な禁止内容（左図の場合は分解禁止）が描かれています。


●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。
図の中に具体的な指示内容（左図の場合はさし込みプラグをコンセントから抜く）が描かれています。

⚠危険

絶対にキャビネットをはずさない また、分解・改造・修理をしない

●火災・感電・けがの原因になります。
●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。




分解禁止

レンジ本体の穴やすき間、吸・排気口に、指やピン・針金・金属物などの異物を入れない

●感電・異常動作・けが・故障のおそれがあります。




禁止

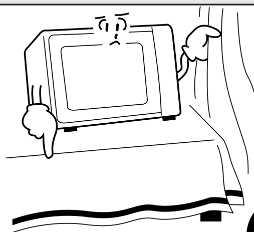
⚠警告

燃えやすい物や熱に弱い物を近づけない

●たたみ、じゅうたん、テーブルクロス、プラスチックなどの上に置いたり、カーテンやスプレー缶などを近づけないでください。
●オーブン・グリル加熱のとき、高温で引火・破裂するおそれがあります。

家電製品の上にも置かない

●家電製品の天面がプラスチック製のものがあります。
その場合、オーブン・グリル加熱のとき、高温で変形・変色するおそれがあります。




禁止

子供だけで使わせない 幼児の手の届く所では使わない

●やけど・感電・けがのおそれがあります。


禁止

さし込みプラグの刃や刃の取り付け面に付いたほこりは、ふき取る

●火災の原因になります。


プラグのほこりをふき取る

電源コードを傷つけない

●加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたりしないでください。
●重い物をのせたり、はさみ込んだりしないでください。
●電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。


禁止

つづく

⚠ 警告

アースを確実に取り付ける



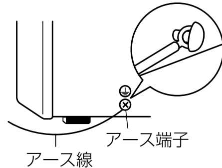
●故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

（アースの取り付け方法）

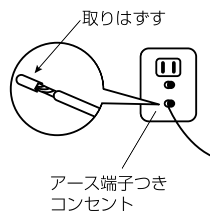
●アースを取り付けたり、はずしたりするときは、必ずさし込みプラグをコンセントから抜いてください。
●アース線はレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に取り付けてあります。

ご家庭のアース端子付きコンセントを使うとき

1 アース線がレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に確実に取り付けられていることを確認する。

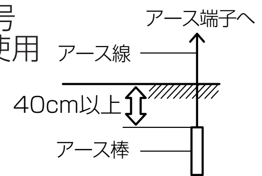


2 アース線の先端の被覆を取りはずし、芯線をコンセントのアース端子に確実に固定する。
（アース線の先端がコンセントに触れないようにご注意ください。）



ご家庭にアース端子付きコンセントがないとき

●販売店または電気工事店にご相談ください。
（本体価格には工事費は含まれていません。）
●アース棒（別売品 部品番号 617-139-7093）をご使用ください。
●湿気のある場所に埋め込みます。



ご注意

次のような所へは絶対に取り付けないでください。
●ガス管（ガスもれや爆発・引火のおそれがあります。）
●水道管（完全なアースができません。）
●電話のアース線や避雷針（落雷のとき危険です。）

● アース線がはずれたり、ゆるんでいないか、ときどき点検してください。

※次の場合は、アース工事（D種接地工事）をするよう法律で義務付けられています。

●湿気の多い場所
例） 食堂のかま場
土間・コンクリート床
酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所

●水気のある場所
漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
例） 魚屋の洗い場など水を扱う所
水滴の飛び散る所
地下室のように、結露が起きやすい所

定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う

●タコ足配線や延長コードは使わないでください。
●同じコンセントで他の電気製品を使わないでください。
●電源コードやコンセントが異常発熱し、発火や感電の原因になります。



いたんだ電源コードやさし込みプラグ、差し込みがゆるいコンセントは使わない

●さし込みプラグは根元まで確実に差し込んでください。
●感電・ショート・発火の原因になります。



お手入れは、さし込みプラグを抜いてから行う

●感電やけがのおそれがあります。



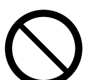
加熱中にさし込みプラグを抜き差ししない

●感電・火災の原因になります。



ぬれた手でさし込みプラグを抜き差ししない

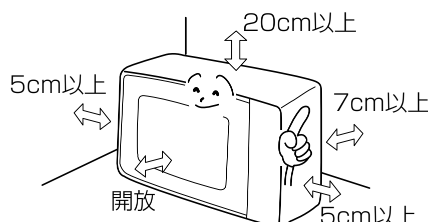
●感電するおそれがあります。



⚠注意

壁などから離す
(吸気口・排気口をふさがない)

上…20cm以上　後…7cm以上　左右…5cm以上
※左右どちらか一方を開放(30cm以上)している場合、もう一方は2cm以上とします。
※窓ガラスからは20cm以上離してください。
(窓ガラスが割れるおそれがあります。)




壁などから離す

●まわりを密閉した状態にしないでください。
過熱して発火するおそれがあります。また、放熱や排気による壁の汚れ・変色・結露の原因、故障の原因になります。

火気の近くや熱気・蒸気・水などのかかる場所に置かない
●感電・漏電・故障の原因になります。


禁止

水平で丈夫な場所に置く
●振動・騒音・レンジ本体の落下の原因になります。
●スチームオーブン使用時に、お湯がこぼれるおそれがあります。


水平な場所に置く

さし込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに先端のさし込みプラグを持って抜く
●感電・ショート・発火するおそれがあります。


プラグを持って抜く

長期間使わないときは、さし込みプラグを抜く
●絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。


プラグを抜く

電源コードは排気口や温度の高い部分に近づけない
● 熱器具にも近づけないでください。
●火災・感電の原因になります。


禁止

庫内の包装材は使用前に取り出す
●焦げ・変形・発火のおそれがあります。


包装材は取り出す

ドアに無理な力を加えない
●レンジ本体が倒れたり、落下したり、電波もれによる障害が起きるおそれがあります。



禁止

庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけない
●庫内底面セラミックが割れるおそれがあります。
●割れたときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。
割れたまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。


禁止

上に物を置かない
●布をかぶせたり、シートなどを貼ったりもしないでください。
●過熱して焦げたり、変形・発火のおそれがあります。


禁止

レンジ本体が転倒・落下した場合は外部に損傷がなくても使用しない
●感電や電波もれのおそれがあります。
●お買い上げ販売店にご相談ください。


禁止

つづく

⚠ 注意

殺菌・消毒や衣類の乾燥など調理以外に使用しない

●過熱や異常動作して、発火・やけどのおそれがあります。


禁止

食品や飲み物などを加熱しすぎない

食品（とくに天ぷらやフライなど）

●発煙・発火の原因になります。

牛乳、コーヒー、生クリーム、油脂分の多い液体やお酒など

●加熱中や加熱後食品を取り出すときにテーブルに置いたり、異物が入るなど衝撃を受けると、突然飛び散り（突沸）、やけどのおそれがあります。
●飲み物は加熱前にかき混ぜます。

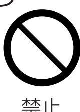


※加熱しすぎたときは、少し時間をおいて、庫内から取り出してください。
※少量の食品は自動で加熱せず、手動で様子を見ながら加熱してください。


禁止

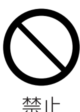
使用するキーを間違えない

●仕上りが悪くなる原因になります。
●加熱しすぎて、焦げ・発火・火災の原因になります。
●飲み物を【あたため】で加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。


禁止

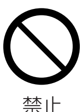
ドアに物をはさんだまま加熱しない

●電波もれによる障害が起きるおそれがあります。


禁止

庫内や付属品に食品カスなどがついたまま加熱しない

●火花や発火、焦げる原因になります。


禁止

お手入れは、レンジ本体がさめてから行う

●やけどのおそれがあります。


レンジ本体をさます

食品や調味料などを庫内に入れたままにしない

●食品の収納庫として使わないでください。
●間違って運転し、発火・火災のおそれがあります。


禁止

庫内の食品が燃え出したときはドアを開けない

●開けると空気が入り、勢いよく燃えるおそれがあります。

1.【とりけし】キーを押し、運転を止めてからさし込みプラグを抜く。

2. レンジ本体から燃えやすい物を離し、火が消えるのを待つ。（火が消えないときは、水か消火器で消す。）

↓

そのまま使用しないで、必ずお買い上げ販売店にご相談ください。


禁止

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない

（ただし、ハンドル・操作部を除く。）

●高温のため、やけどのおそれがあります。
●電子レンジ加熱の場合も高温になることがあります。

食品や付属品の出し入れは市販の厚手のミトンやふきんなどを使う

●ミトンやふきんが水や油でぬれたときや布地が破れた状態では使用しないでください。やけどのおそれがあります。

※レンジ本体や付属品の温度が高いときは、表示部に「高温」が表示されますので、やけどにご注意ください。

☞ 50ページ



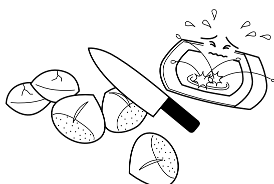

接触禁止

⚠ 注意

電子レンジ加熱のとき

殻や膜のある食品は、殻を取るか切れめを入れる

●栗・ぎんなん・ソーセージなどは破裂してやけど・けがのおそれがあります。





殻を取るか切れめを入れる

金属製容器や金串などは使用しない

●庫内底面や壁面、ファインダなどに触れると、火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れたり、故障するおそれがあります。

●アルミで加工した紙箱やパック、テープなども使用しないでください。火花や発火のおそれがあります。

●金銀模様のある容器も使用しないでください。器を傷めたり、火花が出るおそれがあります。



禁止

脱酸素剤や乾燥剤を入れたまま加熱しない

●燃えるおそれがあります。



禁止

卵は、そのまま加熱しない

破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

●卵はよく割りほぐしてから加熱してください。

●ゆで卵を作ったり、あたためたりもしないでください。

●おでんの卵やうずらの卵、ゆで卵を使ったフライ類、目玉焼き、魚の白子なども加熱しないでください。



禁止

びんや密封性の高い容器のふたや栓は、はずす

●容器が破裂して、やけど・けがのおそれがあります。





ふたや栓をはずす

付属の黒角皿は使用しない

●火花が出て、庫内底面セラミックが割れたり、黒角皿が破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。



禁止

ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

●蒸気が一気に出てやけどのおそれがあります。

●容器も熱くなっていることがあるのでご注意ください。





ラップをはずすときは蒸気に注意

お願い

電子レンジ加熱のとき

食品を入れずに加熱しない

● 部品の寿命を縮めたり、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰などは容器に移す

●アルミの袋や容器に入った食品は加熱されません。

●火花が出たり、袋がはじけるおそれがあります。

容器を引きずって取り出さない

●容器が倒れたり、庫内に傷が付くのを防ぐためです。

無線LANのご注意

●無線LANの電波は、電子レンジと同じ周波数を使っているものがあります。そのため、電子レンジの近くでは通信性能が劣化することがあります。無線LAN機器の取扱説明書などをご覧ください。

オーブン・グリル加熱のとき

ドアの開閉はすばやく、回数は少なくする

●庫内の温度が下がり、十分に仕上らない原因になります。

加熱後、容器などを急に冷やさない
加熱中や加熱後、ドアに水をかけない

●ひびが入ったり、割れるおそれがあります。

加熱が終われば、すぐに食品を取り出す

●余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因になります。

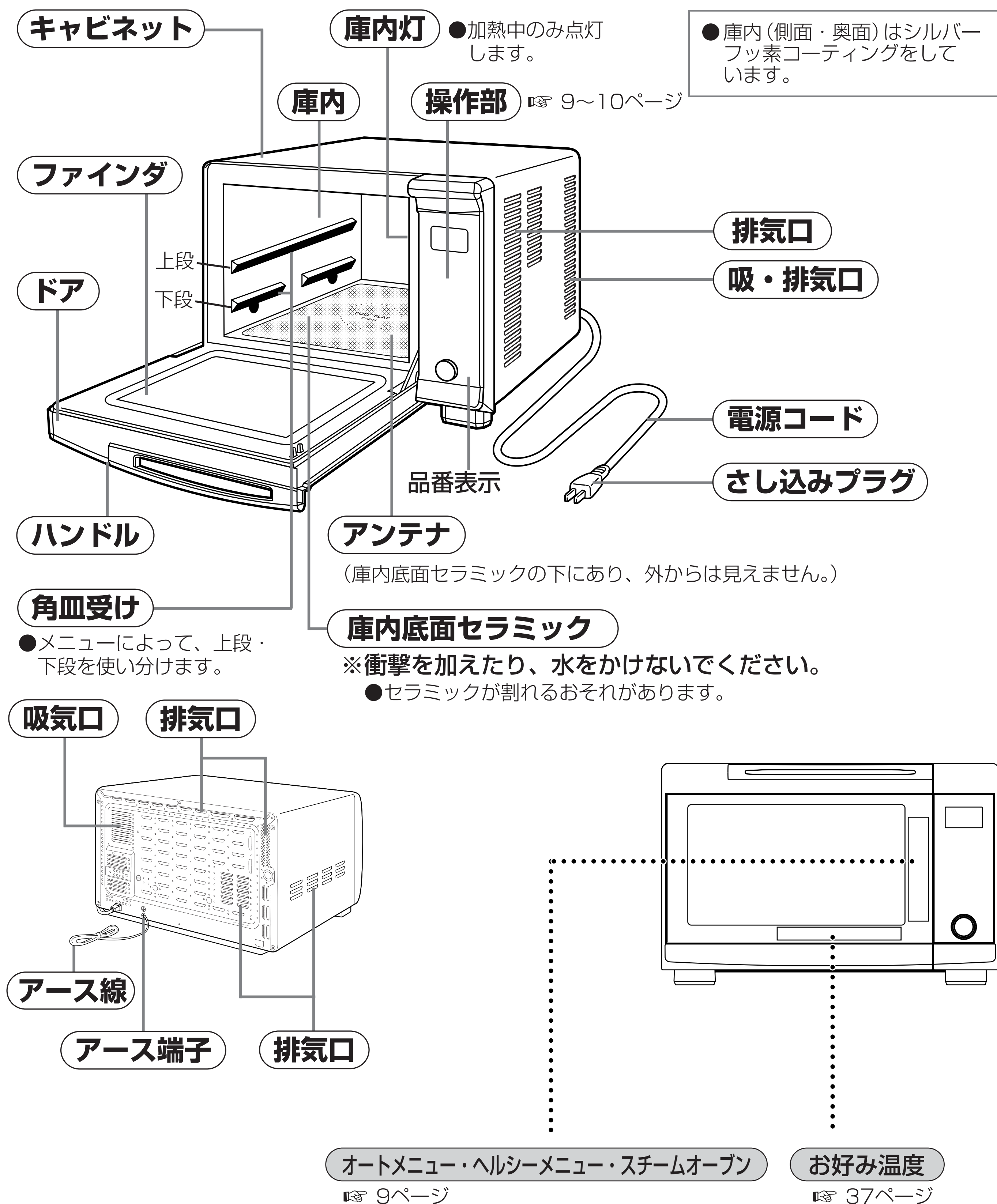
据え付けのとき

テレビ・ラジオ・アンテナ線からは3m以上離す

● 映像が乱れたり、雑音が入るおそれがあります。

各部のなまえとはたらき

つづく



オートメニュー・ヘルシーメニュー・スチームオーブン
☞ 9ページ

お好み温度
☞ 37ページ

ドアメニュー表示

●オートメニュー・ヘルシーメニュー・スチームオーブンメニューを表示しています。

オートメニュー

牛乳	5
トースト	6
葉・果菜	7
根菜	8
パスタ	9
こんがりあたため	10
グラタン	11
ケーキ	12
クッキー 1段	13
クッキー 2段	14

ヘルシーメニュー

ヘルシーフライ 1段	15
ヘルシーフライ 2段	16
スチームグリル	17
野菜料理	18
豆腐料理	19

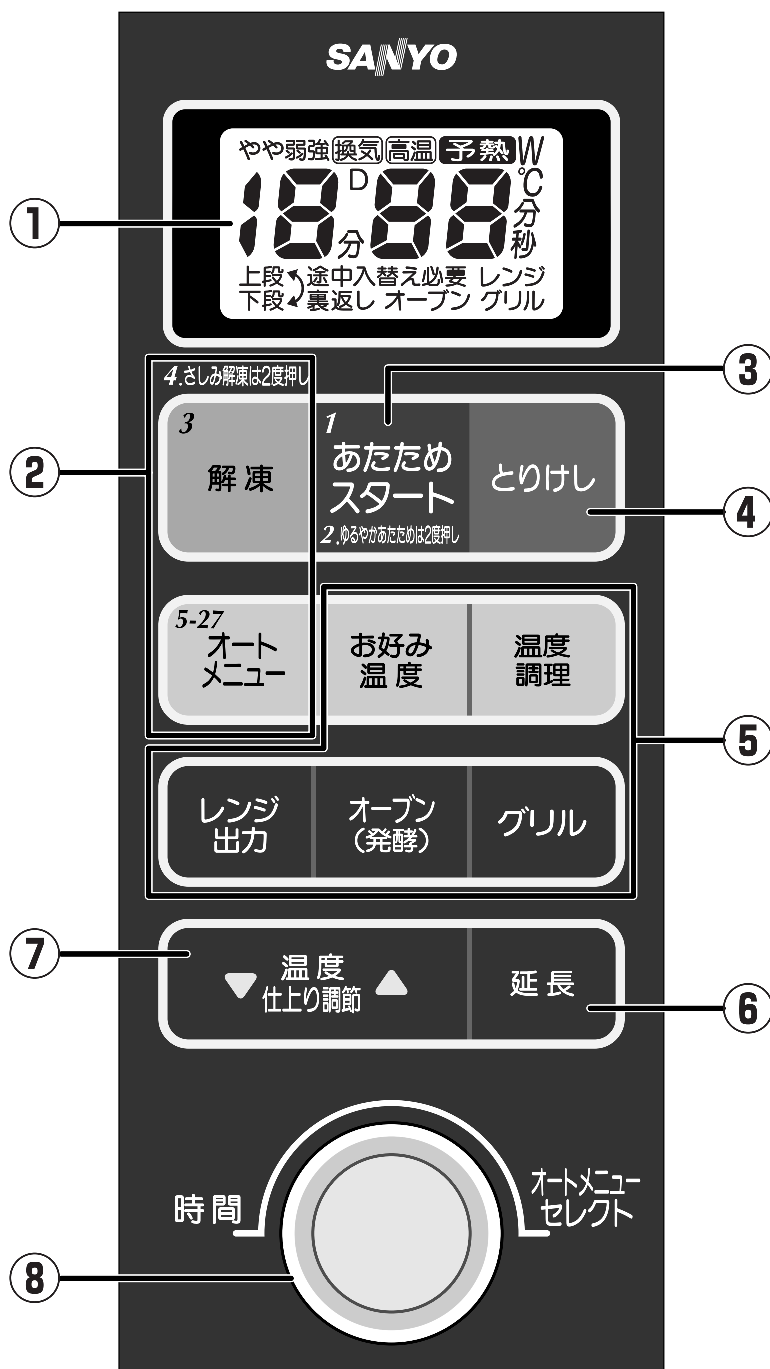
スチームオーブン

ホイル蒸し 1段	20
ホイル蒸し 2段	21
ハンバーグ	22
フランスパン	23
シュークリーム	24
スフレチーズケーキ	25
チョコレートスフレ	26

脱臭	27

※ 2段 は入替え式

操作部



（表示部は全て表示させた状態です）

① 表示部

●加熱時間や温度、出力、キーやメニュー番号、加熱方法などを表示します。

表示部に「高温」や「換気」が表示されたとき ☞ 50ページ

② 自動キー

3 解凍 ☞ 23～24ページ
オートメニュー ☞ 25～34ページ

③ あたため・スタートキー

●加熱をはじめるときに使います。
途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときも使います。
●ごはんやおかずをあたためるときに使います。（自動キー）☞ 19～22ページ

※牛乳・コーヒー・ココアなどはオートメニュー**【5 牛乳】**であたためてください。
お酒は**【お好み温度】**キーであたためてください。
【あたため・スタート】キーで加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

④ とりけしキー

●押し間違えたときや、途中で加熱をやめたいときに使います。

⑤ 手動キー

お好み温度 ☞ 35～38ページ
温度調理 ☞ 39～40ページ
レンジ出力 ☞ 41～42ページ
オーブン ☞ 43～44ページ
グリル ☞ 45ページ

⑥ 延長キー

●加熱後に追加加熱をしたり、手動オーブン・グリル加熱中に時間を変更するときに使います。☞ 14ページ

⑦ 温度／仕上り調節キー

●温度を合わせるときに使います。
▲ を押すと数字が増え、 ▼ を押すと、減っていきます。（キーを押し続けても変わります。）
●自動加熱のときに仕上りを調節する場合に使います。☞ 13ページ

⑧ 操作ダイヤル

●メニュー番号や加熱時間を合わせるときに使います。（左・右どちらに回しても合わせられます。）

付属品の使いかた

はじめに付属品の確認をしてください。

○印は使えます。×印は使えません。
●付属品は一度よく洗ってからご使用ください。

付属品	使いかた		電子レンジ	グリル	オーブン
オーブン角皿（黒角皿）（2枚）	オーブン（スチームオーブン）やグリル（スチームグリル）のときに使います。 ●庫内側面の角皿受けに、傾かないように水平にセットします。 ●セットする位置はメニュー編を参照ください。	角皿受け	×	○	○
調理網（ネット）（1枚）	グリル（スチームグリル）のときに使います。 ●黒角皿の上に置き、庫内側面の角皿受け（上段）に、傾かないように水平にセットします。	角皿受け	×	○	○ トーストのみ
	トーストのときに使います。 ●庫内側面の角皿受け（上段）に、傾かないように水平にセットします。	角皿受け			
本書<クッキングガイド・取扱説明書>（1冊）／**保証書**（1枚）					

※ミトンを別売品（部品番号 617ー216ー0092）として扱っています。
お買い求めの際は、販売店にご相談ください。

ご注意

電子レンジ加熱のときは、黒角皿やネットを庫内に入れないでください。
●火花が出て、庫内底面セラミックが割れたり、黒角皿やネットが破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。

調理網（ネット）はフッ素コーティングをしています。
●ご使用時には網のふちで手を切らないようご注意ください。
●金属製のへらやナイフなど硬いものでこすらないでください。
●容器などをぶつけたり衝撃を加えないでください。
●お手入れのしかたは ☞46ページ

初めてお使いになる前に

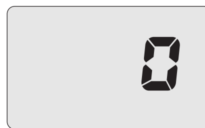
※必ず本書に記載している方法でお使いください。
　記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上らなかったり、故障の原因になります。
　また、場合によっては、発煙・発火・やけどなどが起こるおそれがあります。

必ず庫内のカラ焼きをする（脱臭）

● 庫内の油を焼き切るためカラ焼きをしてください。
● 約20分で終了します。

●庫内には何も入れないでください。
●カラ焼き中は煙やにおいが出ることがあるため、換気をしてください。
（庫内の油を焼いているためで、故障ではありません。）

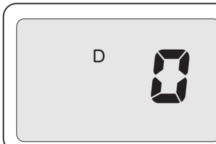
1 さし込みプラグを専用コンセントに差し込み、ドアを１秒以上開ける



● 電源が入り、表示部の「0」が点滅します。
「0」の点滅から点灯に変わると、ご使用できます。

ドアを開けないと、表示が出ず、操作できません。

●庫内に何もないことを確認してドアを閉める。



表示部に「D」が表示されたとき ☞ 51ページ

2 5-27 オート メニュー を押す

3 時間 オートメニュー セレクト 操作ダイヤルを回してメニュー番号を【27 脱臭】に合わせる



4 1 あたため スタート 2.ゆるやかあたためは2度押し を押す

● 表示部「オーブン」が点滅。
途中から残り時間を表示。

▼

●自動的にカラ焼きをして、終了すると終了音が鳴ります。

※カラ焼き中やカラ焼き後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）に触れないでください。
●やけどのおそれがあります。
●高温になっていますので、ハンドル以外には触れないように注意しながらドアを開け、庫内をさましてからお使いください。

※ 操作中、表示部に「U50」が点滅したときは、ドアを開閉してやり直してください。

庫内のにおいが気になるときは、庫内がさめてから、汚れをふきとった後、カラ焼き（脱臭）をしてください。
●お手入れのしかたは ☞46 ページ

知っておいていただきたい機能

待機時消費電力ゼロW

使用していないとき、キー操作やドアの開閉がない場合は、省エネのため、自動的に電源が切れます。

●表示部に「0」のみを表示している場合──►約5分後に切れます。
●表示部に「0」以外を表示している場合──►約30分後に切れます。
※ただし、表示部に「高温」が表示されているときは、「高温」表示が消えてから電源が切れます。
（最大30分表示されます。）
※表示部に「U○○」「E○○」が表示されているときは、電源は切れません。☞ 51ページ
（○○＝数字）

電源を入れるときは

●ドアを1秒以上開けてください。（電源が入り、表示部に「0」が点滅し、その後点灯に変わります。）
●ドアが開いているときは、1度ドアを閉めてから再度ドアを1秒以上開けると電源が入ります。
●さし込みプラグを抜いていたときは、コンセントに差し込み、ドアを1秒以上開けてください。

お忘れ防止ブザー

加熱後ドアを開けないときは、ブザーが鳴って食品の出し忘れをお知らせします。

●加熱後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。
（終了後約5分間）
●**お忘れ防止ブザーが鳴らないようにすることができます。**
表示部が「0」のときに、**【温度／仕上り調節】**の ▼ キーを5回押してください。
この操作をするたびに切り換わります。
切り換わったときの合図
ピッピッ、ピッピッ……ブザーなし
ピーピー……ブザーあり

●電源が切れても設定は変わりません。
●加熱の終了音を消音に切り換えた場合は、お忘れ防止ブザーは鳴りません。

加熱の終了音

加熱が終了すると、メロディが鳴ってお知らせします。

●**ブザー音に切り換えたり、終了音を消したりすることができます。**
表示部が「0」のときに、**【温度／仕上り調節】**の ▼ キーを3秒間押してください。
この操作をするたびに切り換わります。
切り換わったときの合図
ピー……ブザー音
ピッピッ……消音
ドミソ（メロディ）……メロディ

●電源が切れても設定は変わりません。
●消音に切り換えた場合は、予熱終了時のブザーや加熱終了後5分間のお忘れ防止ブザーも鳴りません。

仕上り調節の使いかた

自動加熱のとき、調理の仕上りを調節する場合に使います。（手動加熱・脱臭はできません。）

●仕上りは、食品の種類や加熱前の温度、容器の種類などにより、多少変わることがあります。
お好みに合わせて調節してください。
強 … 高めの温度に仕上ります。（オーブンメニューでは、焦げが多くなります。）
弱 … 低めの温度に仕上ります。（オーブンメニューでは、焦げが少なくなります。）
●1 あたため／2 ゆるやかあたため／3 解凍／4 さしみ解凍のとき
キーを押した後15秒以内に**【温度／仕上り調節】**キーを押して調節します。

▼ 温度 仕上り調節 ▲

●オートメニューのとき
【あたため・スタート】キーを押す前、または押した後15秒以内に**【温度／仕上り調節】**キーを押して調節します。
●**【温度／仕上り調節】**キーを押すごとに、5段階または3段階に調節できます。

5段階

●1 あたため／オートメニュー 5・9



弱←**やや弱**←標準（表示なし）→**やや強**→**強**

3段階

●2 ゆるやかあたため／3 解凍／4 さしみ解凍
オートメニュー 6～8・10～26



弱 ← 標準（表示なし） → **強**

延長キーの使いかた

●**加熱後、追加加熱をする場合に使います。**（脱臭はできません。）
加熱後**5分以内**に操作してください。
追加できる最大時間は 30分です。（レンジ出力1,000Wの場合は10分までです。）
下記の単位で時間が変わります。

10秒単位	30秒単位	1分単位
0	10分	15分 ～ 30分

●**手動オーブン・グリル加熱中に時間を変更する場合に使います。**
変更するときは、残り時間表示中に操作してください。（予熱中は変更できません。）
追加できる時間は 30分までです。
ただし、各キーで設定できる加熱時間を超えて増やすことはできません。
下記の単位で時間が増減します。

10秒単位	30秒単位	1分単位	5分単位
0	10分	15分	60分 ～ 120分（残り時間）

<操作方法>

1 延長 を押す

2 時間 オートメニューセレクト 操作ダイヤルを回して時間を追加・変更する

3 1 あたため スタート 2.ゆるやかあたためは2度押し を押す

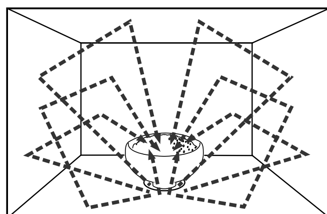
●追加・変更後の加熱開始。

<加熱中に時間を変更する場合>
●加熱中に【**延長**】キーを押すと、残り時間が点滅します。
●操作1の後、15秒以内に操作2～3をしてください。15秒経過すると、変更がとりけされます。

●**ドアの開閉に関係なく操作できます。**（スタートするときはドアを閉めてください。）
●**加熱中の時間変更や追加加熱は5回までです。**
●加熱中に時間を変更しているときは、加熱を継続しています。
●加熱後に他の操作をしたり、【**とりけし**】キーを押して加熱を終了した場合、追加加熱はできません。
●電源が切れた場合は操作できません。
●30分以上の追加をしたいときは、手動加熱で追加してください。

加熱のしくみ

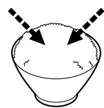
電子レンジ加熱



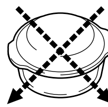
庫内底部から出る電波で加熱します。

電波の性質

●食品や水分に吸収されます。



●陶磁器やガラスなどは通り抜けます。



●金属に反射します。

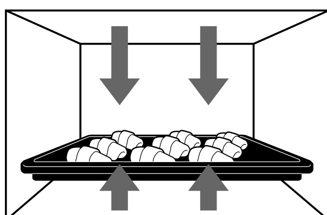


コツ

●加熱時間は、加熱前の食品の温度や種類、鮮度によって変わります。

●食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

オーブン加熱



上下のヒーターで食品を包み込むようにして焼き上げます。

<予熱あり>

●あらかじめ庫内の温度をあたためてから食品を入れて焼き上げます。

<予熱なし>

●予熱をしないで焼き上げます。

コツ

●お菓子作りは、材料の計量をしっかりと、形・大きさ・厚みをそろえます。

●底が焦げすぎるときは、黒角皿にアルミホイルを敷きます。

●焼けムラが気になるときは、加熱途中で、黒角皿ごと前後を入れ替えると、より均一に加熱できます。

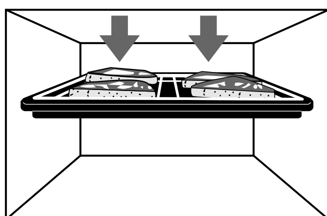
スチームオーブン

蒸気で食品を包み込んで焼き上げます。
フランスパンは、外はパリッと中はしっとりした仕上りに、肉料理は、うまみをギュッと閉じ込め、ジューシーな仕上りになります。

入替え2段オーブン

黒角皿を途中で入替える方式です。
途中、ブザーが鳴って「入替え」のサインが表示部にでますので、上段と下段の黒角皿を入替えてください。
入替えないと上手く仕上りません。

グリル加熱



上ヒーターで食品の表面に焦げめをつけます。

スチームグリル

焦げめをつけながら、蒸気で食品をジューシーに仕上げます。

コツ

●焼き魚などは盛りつけたときに裏になる方から焼きます。

●素材の種類や脂ののりなどによって、焦げかたが変わります。様子を見ながら加熱してください。

●汚れが気になるときは黒角皿にアルミホイルを敷きます。その場合は、溝をふさがないよう気をつけてください。

使える容器・使えない容器

○印は使えます。×印は使えません。

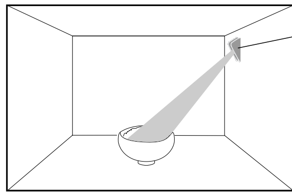
容器の種類	電子レンジ加熱		オーブン・グリル加熱	
耐熱性ガラス容器	○	● ただし、急に冷やすと割れることがあります。	○	● ただし、急に冷やすと割れることがあります。
陶器・磁器	○	● **色絵つけ、ひび模様、金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。** ● 素焼きの陶器など吸水性の高いものは、熱くなることがあるのでご注意ください。	○	● 内側に色絵つけのあるものは、はげることがあるのでさけてください。
耐熱性プラスチック容器	○	● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。〈【9 パスタ】の場合のみ120℃以上〉 ● 熱に弱いふたや密封性の高いふたは、はずしてお使いください。 ● ゴムパッキンや止め金具のついているものは使えません。 ● 時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。 ● 砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×	● ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
金属製容器・金串	×	● アルミやホーローなどの金属容器も使えません。 ● アルミで加工した紙箱やパックなども火花が出ることがあるので使えません。	○	● ただし、取っ手が樹脂のものは熱に弱いため使えません。
アルミホイル	×	● ただし、電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的には使えます。**このとき、庫内底面や壁面、ファインダに触れると、火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れるおそれがあるのでご注意ください。** ☞ 24ページ	○	● 焦げめを調節したいときなどに使います。
ラップ類	○	● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ● 砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×	

どの調理にも使えません。

容器の種類	電子レンジ加熱		オーブン・グリル加熱	
耐熱性のないガラス容器	×	● カットガラスや強化ガラスも使えません。 ● 普通のガラスコップは、酒や牛乳を短時間あたためる程度には使えます。	×	
熱に弱いプラスチック容器	×	● 耐熱温度140℃未満のものや電波で変質するもの（ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など）は、変形したり燃えたりすることがあります。	×	
漆器	×	● ぬりがはげたり、ひび割れ、変色することがあります。	×	
木・竹・紙製品	×	● 特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して、焦げることがあります。	×	● ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

※ 発泡スチロール製のトレーは解凍以外には使用しないでください。溶けたり、燃えたりするおそれがあります。
※ プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
※ 材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

自動加熱のしくみと上手にご使用いただくために



赤外線センサーで食品の表面温度を測りながら、自動で加熱します。

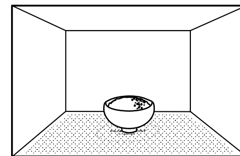
１あたため、２ゆるやかあたため、３解凍、４さしみ解凍
オートメニュー（５牛乳、７葉・果菜、８根菜、９パスタ、10こんがりあたため
18野菜料理、19豆腐料理）

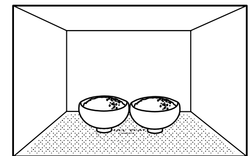


この機能を上手にご使用いただくために、次のことにご注意ください。

食品は庫内中央に置く

- 「FULL FLAT CABIN」の文字を目安に庫内中央に置きます。
- 中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
  また、小さなものを端に置くと、温度を正しく検知せず、発煙・発火のおそれがあります。
  飲み物は、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。
- 2個以上加熱するときは、食品の分量をそろえてください。





ラップやふたを正しく使う

- 食品によって、ラップやふたをする場合としない場合があります。
  各キーやメニューの説明をよくお読みください。
  ラップをするときは、多重に巻かないでください。
  ラップで食品を包んだものは、ラップの重なり合う部分を下にして置いてください。
- 使いかたを間違えると、仕上りが悪くなる原因になります。また、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

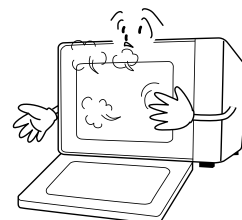
少量の食品や乾燥したものは、手動で様子を見ながら加熱する

- 100g未満（ゆるやかあたためは25g未満、こんがりあたためは50g未満）の少量の場合は、自動では加熱しないでください。
- 自動で加熱すると、加熱しすぎたり、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

食品の分量に合った大きさの容器を使う

●食品の分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなる原因になります。
●各キーやメニューの説明をよくお読みください。

オーブン・グリル加熱後は ドアを開けて、庫内を十分さましてから使用する



●庫内をさまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
【3 解凍】【4 さしみ解凍】のとき、発泡スチロール製のトレーが溶けたり、加熱しすぎるおそれがあります。
●【2 ゆるやかあたため】【3 解凍】【4 さしみ解凍】【9 パスタ】のときに庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 51ページ

庫内の食品カスや油、水などをふき取る

●仕上りが悪くなる原因になります。

自動加熱全般のご注意

本書に記載している材料・分量・調理方法で

● 材料・分量・調理方法が違うと、仕上りが悪くなる原因になります。
また、場合によっては、発煙・発火のおそれがあります。
● 指定分量以外の場合や市販の料理ブックの料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けない

● 仕上りが悪くなる原因になります。
● ドアを閉めた後、再スタートできますが、加熱しすぎたり、発煙・発火のおそれがあります。
【とりけし】キーを押し、手動で様子を見ながら加熱してください。

食品を入れ、ドアを閉めて 1分以内に自動キーを押す

● ドアを閉めて1分以上過ぎてからキーを押すと、表示部に「U50」が点滅します。
（食品なしで加熱するのを防ぐための機能です。）
→ドアを開閉してやり直してください。

加熱終了後、加熱を追加するときは

●【延長】キーで簡単に加熱を追加できます。
☞ 14ページ
● 自動キーやオートメニューを使用して加熱を追加しないでください。
加熱しすぎるおそれがあります。

加熱中や加熱後しばらくは

● メニューによって、レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっていることがあります。
食品を取り出すときは、市販の厚手のミトンやふきんなどを使い、やけどにご注意ください。

表示部に「高温」が表示されているときは ☞ 50ページ

● やけどのおそれがありますので、庫内や付属品などに素手でさわらないでください。

自動
1 あたため／2 ゆるやかあたため 電子レンジ加熱

1 あたため（1度押し）
ごはんやおかずをあたためるときに使います。
- 常温・冷蔵保存した食品 ☞ 20ページ
- 冷凍保存した食品 ☞ 21 ページ

2 ゆるやかあたため（2度押し） ☞ 22ページ
いかやたらこなどのはじけやすい食品や少量(約25〜100g)の調理済み冷凍食品をあたためるときに使います。

重　要

陶磁器や耐熱性の容器に入れます。

- 食品の分量に合った大きさの容器を使用してください。上手に仕上げるためです。
- スープはスープ皿を使用してください。マグカップの様な背の高い容器は、加熱しすぎたり、沸とうするおそれがありますので、使用しないでください。

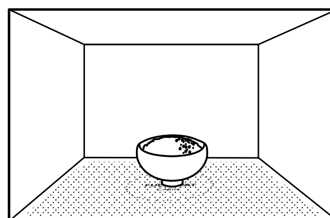
ラップの使用方法

ラップなし
- 食品の表面温度を検知して加熱するため、ほとんどの食品はラップをしません。

ラップあり
- 蒸しものやカレー・シチューは、乾燥を防ぐため、ラップをします。
冷凍保存した食品は、蒸らしてふっくらと仕上げるため、ラップをします。
（ゆったりとラップをします。たるみがないと、ふっくらと仕上りません。）
- 陶器製・ガラス製・プラスチック製のふたは使用しないでください。
仕上りが悪くなります。

指定分量以外のときは【**レンジ出力1,000W**】で様子を見ながら加熱してください。
☞ 41ページ

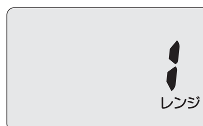
1 食品を庫内に入れる



- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。☞ 17ページ
- ドアを閉めた後、1 分以内にキーを押してください。

2 [1 あたため スタート 2.ゆるやかあたためは2度押し] を押す

1 あたため
（1度押し）



2 ゆるやかあたため
（2度押し）



- 設定温度

	弱	やや弱	標準	やや強	強
あたため	65℃	70℃	75℃	80℃	85℃
ゆるやかあたため	60℃	–	65℃	–	70℃

- 仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

- 庫内灯がつき、加熱開始。

↓ピッ

- 表示部「レンジ」が点滅。
途中から設定温度を表示。
- 食品やメニューによっては、設定温度に到達した後、残り時間を表示して加熱をすることがあります。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 食品の形状や状態により、仕上りが異なります。
もう少し熱くしたいときは【**延長**】キーで様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

※ **表示部に「高温」が表示されているときは**
☞ 50ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

つづく

常温・冷蔵保存した食品

食品名		ラップ	分量	コツ
ごはんもの	ごはん どんぶりもの チャーハン	しない	1～4人分 (約150～600g)	●かたいときは、水か酒をふりかける。
汁もの	コンソメスープ ポタージュスープ	しない	1～4人分 (約150～600mL) 1mL＝1cc	●スープ皿に入れ【**仕上り調節**】**やや強**で加熱する。（コップ類は使用しない。） ●加熱後混ぜる。
焼きもの	ハンバーグ 焼き魚	しない	1～4人分 (約100～400g)	●ソース類は、飛び散ったり、焦げついたりするので、加熱後かける。 ●たれ付きのものは平皿にのせてラップをし【**仕上り調節**】**やや強**または**強**で加熱する。
揚げもの	天ぷら コロッケ とんかつ	しない	1～4人分 (約100～400g)	●平皿に重ならないようにのせる。
炒めもの	スパゲッティ 焼きそば 野菜炒め	しない	1～2人分 (約100～400g)	●乾いてしまった炒めものは、バターかサラダ油を少し加えてあたためる。 ●加熱後混ぜる。
蒸しもの	しゅうまい	する	10～20個 (約100～300g)	●平皿にのせる。 ●表面が乾燥しないよう、ラップをする。
	肉まん	する	1～4個 (約100～600g)	
煮もの	野菜の煮もの 煮魚	しない	1～4人分 (約100～600g)	●煮ものは平皿に重ならないように並べる。 ●カレー・シチューは深皿に入れ【**仕上り調節**】**強**で加熱する。 ●加熱後混ぜる。
	カレー・シチュー	する		

●揚げものは【**10 こんがりあたため**】で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 34ページ

コツ
●とろみのある食品（飛び散ることがあります。）
→ラップをして【**仕上り調節**】**やや強**または**強**で加熱する。

●量が多いとき
→【**仕上り調節**】**やや強**または**強**で加熱する。

市販のお弁当

●食品を包装しているラップやふたを必ずはずす。
ラップやふたをしたまま加熱すると、食品の温度を正しく検知せず、仕上りが悪くなることがあります。
●アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器は取り出す。
アルミケースを入れたまま加熱すると、火花が出るおそれがあります。
ゆで卵やしょうゆ・ソースの入った容器は、破裂して、やけど・けがのおそれがあります。
●お弁当の中身によって、仕上りが変わることがあります。



冷凍保存した食品

食品名		ラップ	分量	コツ
ごはんもの	ごはん	する	1〜2人分 (約150〜500g)	●ラップに包んだまま平皿にのせるか、耐熱容器に入れる。
	ピラフ	する	1〜2人分 (約200〜500g)	●平皿にのせ**【仕上り調節】やや強**で加熱する。
焼きもの	ハンバーグ	する	1〜4個 (約100〜400g)	●平皿にのせる。 ●**【仕上り調節】強**で加熱する。
蒸しもの	しゅうまい	する	10〜20個 (約100〜300g)	●表面が乾燥しないように、軽く水にくぐらせて天ぷら敷紙などを敷いた平皿にのせる。
煮もの	カレー・シチュー	する	1〜2人分 (約200〜400g)	●深めの耐熱容器に入れ、**【仕上り調節】強**で加熱する。 ●加熱後混ぜる。
その他	ミックスベジタブル さやいんげん コーン	する	約100〜300g	●耐熱容器に入れる。 ●加熱後混ぜる。

※ミックスベジタブルやブロッコリーなど冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

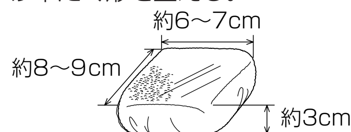
●市販の揚げ調理済み冷凍食品は**【10 こんがりあたため】**で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 34ページ

●冷凍保存の状態や形状により、仕上りが異なります。もう少し熱くしたいときは**【延長】**キーで様子を見ながら追加加熱してください。 ☞ 14ページ

冷凍保存のしかた

ごはん類

茶わん１杯分（約１５０g）ずつ小分けにして包む。
約3cmの厚みで、できるだけ平たく形を整える。



カレー・シチュー

フリージングパックに入れて冷凍するときは、なるべく薄く平らな形（厚さ3cm以下）にする。
耐熱性プラスチック容器のときは、分量を容器の 7分目ぐらいまでにする。

野菜類

かたゆでにして、水気をよく切ってから、１回分ずつラップに包む。

スープ・ソース類

そばつゆなどは製氷器で凍らすと少量ずつ使えて便利。
スープストックやだしなどは凍ると膨張するので、容器の7分目まで入れる。

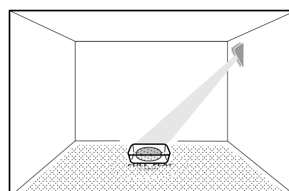
次の場合、**【1 あたため】**では加熱できません。

- **パンなど水分の少ない食品**（焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。）
  →**【お好み温度】**で加熱する。 ☞ 35〜38ページ
- **牛乳や酒のかんなどの飲み物**（沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。）
  →牛乳は**【5 牛乳】**で加熱する。 ☞ 30ページ
  →酒のかんは**【お好み温度】**で加熱する。 ☞ 35〜38ページ
- **みそ汁、炒めもの [冷凍]、汁もの [冷凍]**（上手に仕上りません。）
  →**【レンジ出力1,000W】**で加熱する。 ☞ 41〜42ページ
- **肉まん [冷凍]、あんまん [常温・冷蔵・冷凍]**
  （上手に仕上りません。また、あんまんは、中のあんだけが熱くなり、やけどのおそれがあります。）
  →**【レンジ出力1,000W】**で加熱する。 ☞ 41〜42ページ

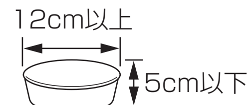
ゆるやかあたため

【あたため・スタート】キーを2度押します。

- いかやたらこなどのはじけやすい食品をあたためるときに使います。また、少量(約25～100g)の調理済み冷凍食品をあたためるときにも使います。
- 1～2人分(約150g以下)の食品に適しています。
- **必ず庫内の中央に置いてください。**
  「FULL FLAT CABIN」の文字を目安に庫内中央に置きます。中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
- 市販の調理済み冷凍食品は凍ったままトレーごと必要な分だけ切り離してあたためてください。また、トレー上部にシールが付いているものは、シールをはがしてから加熱してください。(食品メーカーの指導方法とは異なります。)



使用する容器(浅めの容器)
- 直径12cm以上、深さ5cm以下のものが適しています。



- 調理済み冷凍食品(お弁当用・レンジ対応)は、トレーに入れたまま加熱します。

	食品名		ラップ	分量	コツ
焼きもの		焼き魚	しない	1～2切れ(1切れ 約70g)	●平皿にのせる。
		いかの姿焼き		½～1ぱい(1ぱい 約150g)	●輪切りにして平皿にのせる。
		焼きししゃも		2～4尾(1尾 約20g)	●平皿に重ならないように並べる。
		焼きたらこ		1～2腹(1腹 約30g)	●竹串などで表面に数ヵ所、穴をあけて平皿にのせる。
		焼きとり		2～4本(1本 約30g)	●平皿に重ならないように並べる。
煮もの		煮魚	しない	約50～150g	●浅めの耐熱容器に入れる。
		ひじきの煮もの		約50～100g	
		野菜といかの煮もの		約50～150g	
その他		ソーセージ	しない	3～6本(1本 約20g)	●皮に切れ目を入れる。
市販の調理済み冷凍食品	(お弁当用 レンジ対応)	コロッケ類	しない	約25～100g(1個 約25～35g)	●外袋から取り出し、トレーに入れたまま加熱する。●コロッケ類は**【仕上り調節】弱**で加熱する。
		フライ類			
		お総菜類			

※食品の形状・脂ののり具合などによっては、多少はじけることがあります。
※低出力でゆるやかにあたためますので、**【1 あたため】**に比べて加熱時間が長くなります。

ご注意
- 発泡スチロール製のトレーは、溶けたりするので使えません。
- 目玉焼きやゆで卵などの加熱はさけてください。

※お総菜の揚げもの(約50g以上)などは**【10 こんがりあたため】**で加熱すると、カラッと仕上ります。
☞ 34ページ

自動

3 解凍／4 さしみ解凍

電子レンジ加熱

3 解凍（1度押し）
肉・魚などを解凍するときに使います。

4 さしみ解凍（2度押し）
さしみを解凍するときに使います。

解凍できる分量：約100〜1,000ｇ

- **薄切り肉は【仕上がり調節】強で解凍します。**
- 冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものを解凍します。
  食品が溶けかけている場合は**【仕上り調節】弱**を使います。

食品を包装している発泡スチロール製のトレーごと解凍します。



- 発泡スチロール製のトレーがないときは、平皿にラップまたはペーパータオルを敷き、その上に食品をのせ、**【仕上り調節】弱**で解凍します。
- 平皿は食品の分量に合った大きさのものをお使いください。

※ **発泡スチロール製のトレーは、解凍以外に使用しないでください。**
溶けたり、燃えたりするおそれがあります。

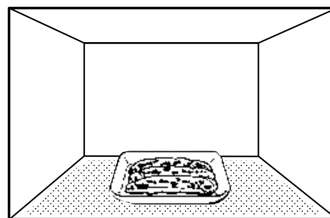
ラップやふた、バランなどの飾りや敷きもの、また表面についている霜は取り除きます。

- 取り除かないと、仕上りが悪くなります。

100ｇ未満のときは**【レンジ出力100W】**で様子を見ながら解凍してください。
☞ 41ページ

- 冷凍野菜は**【レンジ出力1,000W】**で様子を見ながら加熱してください。
☞ 41ページ

1 食品を庫内に入れる



- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。☞ 17ページ
- ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 3 解凍 を押す

4.さしみ解凍は2度押し

解凍
（1度押し）



さしみ解凍
（2度押し）



- 設定温度

	弱	標準	強
解　凍	6℃	8℃	10℃
さしみ解凍	0℃	2℃	4℃

- 仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

- 庫内灯がつき、加熱開始。
  ↓ピッ
- 表示部「レンジ」が点滅。
  途中から設定温度を表示。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。



加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 食品の形状や状態、種類などにより、仕上りが異なります。もう少し解凍したいときは**【延長】**キーで様子を見ながら解凍してください。☞ 14ページ

3 解凍

【3 解凍】キーを1度押します。

薄切り肉・ひき肉・えび・一尾魚など、解凍後、調理をするときに使います。
（手で軽く曲げられ、ほぐせる解凍状態）
薄切り肉は**【仕上り調節】強**で解凍します。

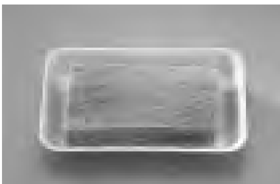
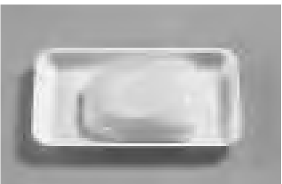




4 さしみ解凍

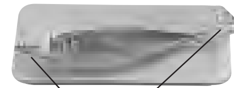
【3 解凍】キーを2度押します。

まぐろ・いかなど、解凍後、そのまま生で食べるときに使います。
（サクサクと包丁で切れる解凍状態）

上手に解凍するために

● 身の細い部分など早く解凍できるところにはアルミホイルを巻きましょう。
アルミホイルが庫内底面や壁面、ファインダに触れないように巻いてください。
火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れるおそれがあります。



冷凍保存のしかた

● 1回分（200〜300g）ずつに分け、薄く平たく整えてラップにぴったりと包む。
（厚さ3cm以下）



＜肉類＞

● 薄切り肉やひき肉は平らな形にまとめる。
● かたまり肉は調理方法により、適当な大きさに切り分ける。

＜魚類＞

● 一尾魚は、ウロコや内臓を取り、1尾ずつか、または切り身にする。
● えびなどは、重ならないように平らに並べる。

自動

オートメニュー・ヘルシーメニュー・スチームオーブン

オートメニュー

	メニュー	参照ページ	加熱方法	付属品
5	**牛乳**（牛乳・コーヒー・ココアなどをあたためる）	26・30	電子レンジ	なし
6	**トースト**	26・31	オーブン	ネット
7	**葉・果菜**（ほうれん草･ブロッコリーなどをゆでる）	26・32	電子レンジ	なし
8	**根菜**（じゃがいも･にんじんなどをゆでる）	26・33		
9	**パスタ**（パスタをゆでる）	26・83		
10	**こんがりあたため**（揚げ物をあたためる）	26・34	電子レンジ+オーブン	
11	**グラタン**	26・74	オーブン	黒角皿
12	**ケーキ**（スポンジケーキ）	26・56		
13	**クッキー1段**	26・59〜60		
14	**クッキー2段**（入替え）	27・59〜60		

ヘルシーメニュー

	メニュー	参照ページ	加熱方法	付属品
15	**ヘルシーフライ1段**	26・75〜76	オーブン	黒角皿
16	**ヘルシーフライ2段**（入替え）	27・75〜76		
17	**スチームグリル（17-1 スチームグリル　17-2 ヘルシーグリル）**	26・77〜78	グリル	黒角皿・ネット
18	**野菜料理**	26・79〜80	電子レンジ	なし
19	**豆腐料理**	26・81		

スチームオーブン

	メニュー	参照ページ	加熱方法	付属品
20	**ホイル蒸し1段**	28・71〜72	オーブン	黒角皿
21	**ホイル蒸し2段**（入替え）	29・71〜72		
22	**ハンバーグ**	28・73		
23	**フランスパン**	28・65〜66		
24	**シュークリーム**	28・69		
25	**スフレチーズケーキ**	28・67		
26	**チョコレートスフレ**	28・68		

27	**脱臭**	12	オーブン	なし

つづく

操作のしかた

5 牛乳／6 トースト／7 葉・果菜／8 根菜／9 パスタ／10 こんがりあたため
11 グラタン／12 ケーキ／13 クッキー1段／15 ヘルシーフライ1段
17-1 スチームグリル／17-2 ヘルシーグリル／18 野菜料理／19 豆腐料理

1 食品を庫内に入れる

2 【5-27 オートメニュー】を押す

- キーを1度押すと、前回使用したメニュー番号を表示します。
- キーを押すごとに、下記のようにメニュー番号が変わります。
  「5-1」→「15」→「20」→「27」

3 操作ダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

時間　オートメニューセレクト

例)12 ケーキ



- 仕上り調節のしかた
  ☞ 13ページ

4 【1 あたためスタート 2.ゆるやかあたためは2度押し】を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- メニューにより、表示部に「レンジ」「オーブン」「グリル」が点滅。
  途中から残り時間を表示。（メニューにより、設定温度を表示。）

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは【延長】キーで様子を見ながら加熱してください。　☞ 14ページ
※ **加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿・ネットなどが熱くなっています。**
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
※ **表示部に「高温」が表示されているときは**　☞ 50ページ

操作のしかた　14 クッキー2段（入替え）／16 ヘルシーフライ2段（入替え）

1 食品を庫内に入れる

2 [5-27 オート メニュー] を押す

- キーを1度押すと、前回使用したメニュー番号を表示します。
- キーを押すごとに、下記のようにメニュー番号が変わります。

「5-1」→「15」→「20」→「27」



3 操作ダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

例）14 クッキー2段



- 仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

4 [1 あたため スタート 2.ゆるやかあたためは2度押し] を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部に「オーブン」が点滅。途中から残り時間を表示。

前半加熱終了

（ブザーが鳴って「入替え」のサインを表示します）

- ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ります。10分経過するとブザーが5回鳴り、「U52」が表示されます。
☞ 51ページ

5 上段と下段の黒角皿を入替え

[1 あたため スタート 2.ゆるやかあたためは2度押し] を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「オーブン」が点滅。残り時間を表示。

※ 必ず上下段を入替えてください。
入替えないと上手く仕上りません。



加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは**【延長】**キーで様子を見ながら加熱してください。 ☞ 14ページ
※ **上下段入替えのとき、および加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿などが熱くなっています。**やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 50ページ

つづく

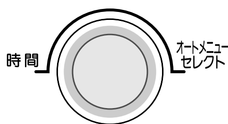
操作のしかた

20 ホイル蒸し1段／22 ハンバーグ／23 フランスパン
24 シュークリーム／25 スフレチーズケーキ／26 チョコレートスフレ

1 5-27 オート メニュー **を押す**

●キーを1度押すと、前回使用したメニュー番号を表示します。
●キーを押すごとに、下記のようにメニュー番号が変わります。
「5-1」→「15」→「20」→「27」

※【23 フランスパン】のときは、
黒角皿を入れてください。
その他のメニューは庫内に何も入れないでください。

2 

操作ダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

例）24 シュークリーム


●仕上り調節のしかた
☞ 13 ページ
● 表示部に「予熱」を表示。

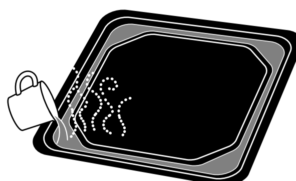
3 1 あたため スタート 2.ゆるやかあたためは2度押し **を押す**

● 庫内灯がつき、予熱開始。
● 表示部「予熱」が点滅。

予熱終了（ブザーが鳴って「予熱」表示が消え、メニュー番号が点滅します。）

●ドアを開けないときは、30分間予熱温度を保ち続け、30分経過すると、加熱はとりけされます。
（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

4 食品を黒角皿にのせて溝に熱湯（80℃以上）を注ぎ、庫内に入れる



※ セットする位置および熱湯の量はメニュー編をごらんください。
※ **熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。**

※【25 スフレチーズケーキ】【26 チョコレートスフレ】
のときは、黒角皿にペーパータオルを敷いて食品をのせます。

5 1 あたため スタート 2.ゆるやかあたためは2度押し **を押す**

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「オーブン」が点滅。
残り時間を表示。

▼

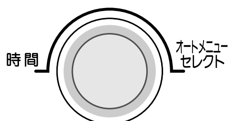
加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは【**延長**】キーで様子を見ながら加熱してください。 ☞ 14ページ
※ **黒角皿に熱湯を注ぐとき、および加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿などが熱くなっています。**やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 50ページ

操作のしかた　21ホイル蒸し2段（入替え）

1 5-27 オート メニュー **を押す**

- キーを1度押すと、前回使用したメニュー番号を表示します。
- キーを押すごとに、下記のようにメニュー番号が変わります。
「5-1」→「15」→「20」→「27」

2 

操作ダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

例）21 ホイル蒸し2段



- 仕上り調節のしかた ☞ 13ページ
- 表示部に「予熱」を表示。

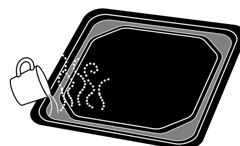
3 1 あたため スタート 2.ゆるやかあたためは2度押し **を押す**

- 庫内灯がつき、予熱開始。
- 表示部「予熱」が点滅。

予熱終了（ブザーが鳴って「予熱」表示が消え、メニュー番号が点滅します。）

- ドアを開けないときは、30分間予熱温度を保ち続け、30分経過すると、加熱はとりけされます。（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

4 **食品を黒角皿にのせて溝に熱湯（80℃以上）を注ぎ、庫内に入れる**



※ セットする位置および熱湯の量はメニュー編をごらんください。
※ **熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。**

5 1 あたため スタート 2.ゆるやかあたためは2度押し **を押す**

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「オーブン」が点滅。残り時間を表示。

前半加熱終了
（ブザーが鳴って「入替え」のサインを表示します）

- ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ります。10分経過するとブザーが5回鳴り、「U52」が表示されます。☞ 51ページ

6 **上段と下段の黒角皿を入替え**

1 あたため スタート 2.ゆるやかあたためは2度押し **を押す**

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「オーブン」が点滅。残り時間を表示。

※必ず上下段を入替えてください。入替えないと上手く仕上りません。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは【**延長**】キーで様子を見ながら加熱してください。 ☞ 14ページ
※ **上下段入替えのとき、黒角皿に熱湯を注ぐとき、および加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿などが熱くなっています。**やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 50ページ

つづく

オートメニュー5 牛乳（牛乳・コーヒー・ココアなどをあたためる）

加熱できる分量：1～4杯
（1杯 約200mL）

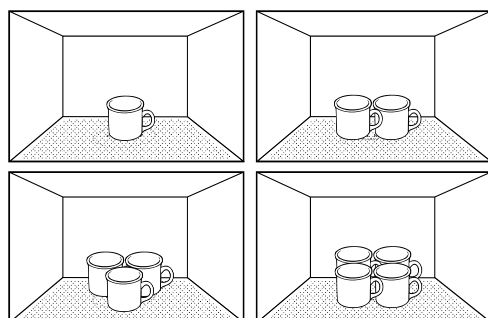
背の低い広口のマグカップを使用します。（約7～8分目に200mLが入る大きさ）

- 牛乳びんや牛乳パックで加熱しないでください。
- 容器の大きさ・形状・材質などにより、仕上りが悪くなることがあります。
  また、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

8分目まで入れます。
加熱前と加熱後にかき混ぜます。

- 容器に対して少ないときや多いとき、また、加熱前にかき混ぜないと、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

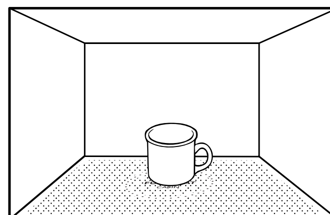
食品の置きかた



コーヒー・ココアのあたためは**【仕上り調節】やや強**または**強**を使います。

指定分量以外のときは**【レンジ出力1,000W】**で様子を見ながら加熱してください。
☞ 41ページ

1 食品を庫内に入れる



- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。☞ 17ページ

2 [5-27 オートメニュー] を押す

3 操作ダイヤルを回して「5 牛乳」に合わせる

時間　オートメニューセレクト

ダイヤルを左右に回すと、
1杯 ⇄ 2杯 ⇄ 3杯 ⇄ 4杯 の順に変わります。

1杯　5 - 1　レンジ

- 設定温度

弱	やや弱	標準	やや強	強
50℃	55℃	60℃	65℃	70℃

- 仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

4 [1 あたため スタート 2 ゆるやかあたためは2度押し] を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
  途中から設定温度を表示。

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ もう少し熱くしたいときは**【延長】**キーで様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

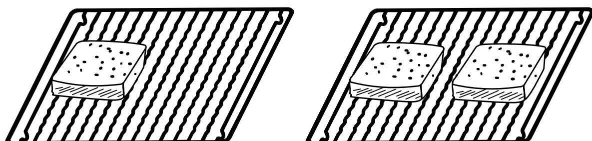
※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 50ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

オートメニュー6 トースト

加熱できる分量：1〜2枚
（4〜8枚切り）

パンの置きかた

●食パンをネットにのせます。
（黒角皿は使用しません。）



※メーカーやパンの種類によって焦げ具合が異なります。**【仕上り調節】**でお好みに使い分けてください。

※冷凍食パンは**【仕上り調節】強**で加熱します。

※**加熱中や加熱後しばらくはレンジ本体・ドア・庫内やネットなどが熱くなっています。**やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。
また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

※**表示部に「高温」が表示されているときは**
☞ 50ページ

※もう少し焼きたいときは**【延長】**キーで様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

1 食パンを庫内に入れる

●ネットに食パンをのせ、庫内側面の角皿受け（上段）にセットします。

2 5-27 オート メニュー を押す

3 操作ダイヤルを回して「6 トースト」に合わせる

時間　オートメニューセレクト

ダイヤルを左右に回すと、
1枚 ⇄ 2枚 と変わります。



●仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

4 1 あたため スタート 2.ゆるやかあたためは2度押し を押す

●庫内灯がつき、加熱開始。
●表示部「オーブン」が点滅。
途中から残り時間を表示。

片面加熱終了

（ブザーが鳴って「裏返し」が点滅します。）

●ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ります。（最大10分間）

5 食パンを裏返し、庫内に入れる

6 1 あたため スタート 2.ゆるやかあたためは2度押し を押す

●庫内灯がつき、加熱開始。
●表示部「オーブン」が点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

オートメニュー7 葉・果菜（ほうれん草・ブロッコリーなどをゆでる）

加熱できる分量：100～500g

しっかりとラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせます。

●洗った後の水滴をつけたままラップをします。

＜葉菜類＞



（ほうれん草）

●葉と茎を交互に重ねます。太い茎には十文字に包丁を入れます。
●できるだけ幅広く包みます。平皿からはみ出さないようにします。
●量が多いとき（250g以上）は、半分に分けてラップに包みます。

＜果·花菜類＞



（ブロッコリー）

【仕上り調節】強を使います。

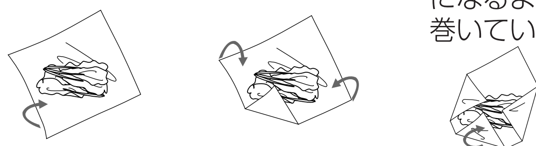
●大きさをそろえて切ります。
●アクのある野菜（なす、ブロッコリー、カリフラワーなど）は、加熱前に食塩水につけてアク抜きをします。

アクのある葉菜類（ほうれん草、春菊、小松菜など）や色の濃い果・花菜類（さやいんげん、グリーンアスパラガス、なす、ブロッコリーなど）は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

※季節により仕上りが多少異なる場合があります。

ラップのしかた

① 手前を折る　② 左右を折る　③ 折った面が内側になるように巻いていく

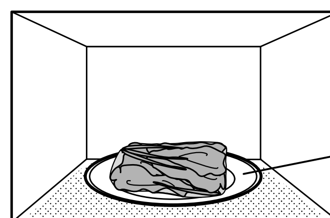


ご注意

次の項目に従って正しくお使いください。
誤った使いかたをすると、発煙・発火のおそれがあります。

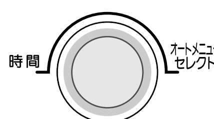
●平皿にのせて加熱する。
●平皿ごとラップをしない。
●ラップを多重に巻かない。
●ラップの重なり合う部分を上にしない。
●100g未満のときは**【レンジ出力700W】**で様子を見ながら加熱してください。☞41ページ

1 食品を庫内に入れる

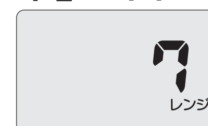


●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。☞17ページ

2 オートメニュー を押す



3 操作ダイヤルを回して「7 葉·果菜」に合わせる



●設定温度

弱	標準	強
85℃	90℃	90℃

標準と強では加熱時間が異なります。

●仕上り調節のしかた ☞13ページ

4 あたため スタート を押す

●庫内灯がつき、加熱開始。
●表示部「レンジ」が点滅。
●途中から設定温度を表示し、その後、残り時間を表示。



加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※もう少し加熱したいときは**【延長】**キーで様子を見ながら追加加熱してください。☞14ページ

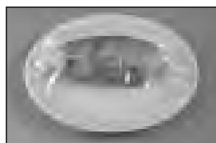
※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞50ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

オートメニュー8 根菜（じゃがいも・にんじんなどをゆでる）

加熱できる分量：100～800g
（じゃがいも 1個 約150g
さつまいも 1本 約200g）

平皿にのせ、平皿ごとラップをします。

<丸のままゆでる>


（じゃがいも）

●洗って、皮つきのまま平皿にのせます。

●2個以上のときは、上手に仕上げるため、大きさをそろえて並べます。

●じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。

●こんなときには【仕上り調節】を
丸くてかさ高い、大きなじゃがいも―― **強**
さつまいも―――――――――――― **弱**

<切ってゆでる>


（じゃがいも）

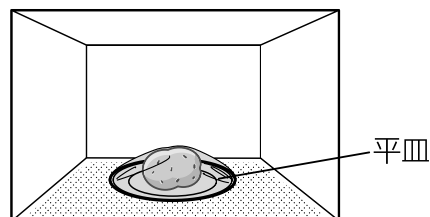
●皮をむき、大きさをそろえて切ります。
※小さく切った根菜や少量の根菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

※季節により仕上りが多少異なる場合があります。

ご注意

次の項目に従って正しくお使いください。
誤った使いかたをすると、発煙・発火のおそれがあります。
●平皿にのせて加熱する。
●平皿ごとラップをする。
●100g未満のときは【レンジ出力700W】で様子を見ながら加熱してください。☞ 41ページ

1 食品を庫内に入れる



●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。☞ 17ページ

2 [5-27 オート メニュー] を押す

3 操作ダイヤルを回して「8 根菜」に合わせる

時間　オートメニュー セレクト

8 レンジ

●設定温度

弱	標準	強
85℃	90℃	90℃

標準と強では加熱時間が異なります。

●仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

4 [1 あたため スタート 2 ゆるやかあたためは2度押し] を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ」が点滅。
● 途中から設定温度を表示し、その後、残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ もう少し加熱したいときは【延長】キーで様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

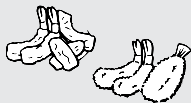
※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 50ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

オートメニュー10 こんがりあたため（揚げ物をあたためる）

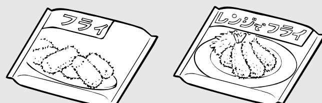
市販の調理済み冷凍フライ類だけでなく、冷蔵・常温のコロッケや天ぷらなどもあたためることができます。
電波とヒーターを使い、カラッと仕上げます。

市販の調理済み冷凍食品の場合、食品メーカー指定の調理方法とは異なりますのでご注意ください。

冷たくなったフライや天ぷらのあたために…



市販の調理済み冷凍フライ類のあたために…



加熱できる分量：50～500g

袋やパック、ラップやビニールをはずします。
- 発煙・発火のおそれがあります。

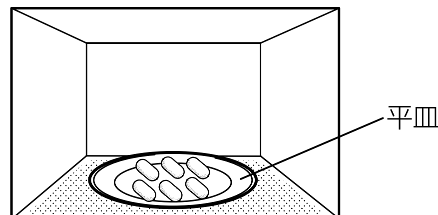
陶磁器や耐熱性の平皿にのせます。
- 食品は平皿の中央に寄せて置いてください。

- こんなときには【仕上り調節】を
  - から揚げ ―― 強
  - 衣が破裂し、中身が出やすいもの（クリームコロッケなど） ―― 弱

※少量の揚げ調理済み冷凍コロッケなどは、【2 ゆるやかあたため】を使うと手軽にできます。
※市販食品は食品メーカーや種類、保存状態によって、でき具合が多少異なります。
※市販のピザ・焼きおにぎりなどのスナック類は、食品メーカー指定の調理方法で様子を見ながら加熱してください。

ご注意
- **色絵つけ・ひび模様・金銀模様のある容器を使用しないでください。**
  色がはげたり、変色したり、電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。
- **アルミホイルは使用しないでください。**
  電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。
- 加熱後、容器が熱くなっているため、市販の厚手のミトンやふきんなどを使って取り出してください。
  また、テーブルに置くときは、鍋敷きなどの上に置いてください。
- **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 50ページ
  やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。
- 加熱後、容器を急に冷やさないでください。
  割れるおそれがあります。

1 食品を庫内に入れる



- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。☞ 17ページ

2 【オートメニュー】を押す

3 操作ダイヤルを回して「10 こんがりあたため」に合わせる



- 仕上り調節のしかた ☞ 13ページ

4 【あたためスタート】を押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」「オーブン」が点滅。
- 途中から残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※市販食品は食品メーカーや種類、保存状態によって、でき具合が多少異なります。
もう少し熱くしたいときは【延長】キーで様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 50ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

手動

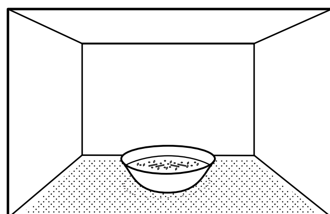
お好み温度 電子レンジ加熱

赤外線センサーが食品の表面温度を検知して加熱します。

合わせることができる温度‥‥‥ －10～40℃（2℃単位）、**40～90℃**（5℃単位）

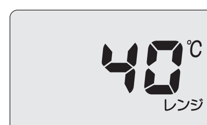
- 1 人分を基準にしています。
- 温度は 37～38ページのお好み温度一覧を参照してください。

1 食品を庫内に入れる



- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 お好み温度 を押す



3 温度 仕上り調節 押して温度を合わせる



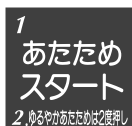
例）80℃



- ▲を押すごとに温度が上がり、▼を押すごとに下がります。（キーを押し続けても変わります。）

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

4 あたためスタート を押す



- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

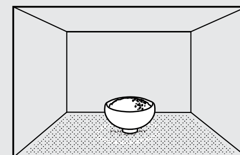
※もう少し熱くしたいときは【**延長**】キーで様子を見ながら追加加熱してください。☞ 14ページ

※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 50ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※赤外線センサーで食品の表面温度を測定しながら加熱します。次のことにご注意ください。

ご注意

食品は庫内の中央に置いてください。



●「FULL FLAT CABIN」の文字を目安に庫内中央に置きます。
●中央に置かないと、加熱しすぎや加熱不足になります。
●小さなものを端に置くと、温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わったり、加熱しすぎるおそれがあります。

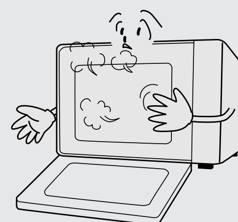
袋やパックから取り出し、ラップやふたはしないでください。

●ラップやふたをすると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
●ただし、市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）をあたためるときは、ラップをします。☞ 38ページ

食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。

●分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなることがあります。

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。



●さまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
●庫内温度が非常に高いときに20℃以下に合わせて加熱すると、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞51ページ

コツ

●**違う種類の食品は別々に加熱してください。**
違う種類の食品を同時に加熱すると、仕上りに差が出ることがあります。

●**食品によっては適さないものがありますのでご注意ください。**
チョコレートやクリームなどを使ったパンは、あたためるとパンのあたたかさで、チョコレートやクリームなどが溶けてしまいますので、加熱しないでください。

●市販の冷凍しゅうまいやホームフリージングした食品は、より上手に仕上げるために**【1 あたため】**で加熱してください。☞ 19ページ

●牛乳は、オートメニューで加熱すると、簡単で上手に仕上ります。☞ 30ページ

手動
お好み温度一覧
電子レンジ加熱

●表示温度は目安です。
●1人分を基準に温度を設定しています。
●35〜36ページを読んでからお使いください。



※ドアに表示している温度は、お好み温度の目安です。

飲み物をあたためるときのご注意

● 容器

コーヒー・ココア 約8分目で200mLが入るマグカップ
酒のかん 約8分目で150mLが入る広口のとっくり
スープ 約8分目で200mLが入るスープ皿（コップ類はさけてください。）

● 容器の8分目まで入れる

●8分目以上入れて加熱しすぎると、容器からふきこぼれることがあります。
●量が少なすぎると、沸とうすることがあります。
●量が多いときは温度の設定をやや高めにし、量が少ないときは、やや低めにしてください。

※飲み物は、容器の大きさ・形状・材質などにより仕上り温度が変わります。

℃

ごはん・お総菜・パンのあたためにに

90
80
70
60
50
40
30
20
10
0
-2
-4
-6
-8
-10

ごはん

から揚げ
天ぷら
コロッケ

カレーパン
総菜パン
あんパン

おにぎり

ロールパン

アイスクリーム（約200〜500mL）

バニラ

アイスクリームのふた（内ぶたも含む）は、必ず取ってください。

飲み物のあたためめに	軽食・おやつのあたためめに	便利な使いかた お菓子作りに
コンソメスープ ポタージュスープ 約8分目200mL コーヒー ココア 酒のかん 1本 約8分目150mL	たこ焼き 切りもち ピザ 今川焼き アメリカンドッグ バレンタインのチョコ作りに	バターやクリームチーズ、チョコレートを柔らかくしたり、溶かしたりするときは、細かく切って加熱します。 ゼリー作りに コーティングチョコを溶かす（約50～200g） ゼラチンを溶かす バターを溶かす（約20～50g） チョコレートを溶かす 耐熱容器に板チョコ1枚（42g・くだく）と、牛乳大さじ1を入れて加熱し、混ぜて溶かします。 バターを柔らかくする クリームチーズを柔らかくする（約50～200g） 冷凍ケーキをもどす（スポンジケーキを冷凍したもの）

● お酒、コーヒー、ココアなどの飲み物は、上記指定温度を超えて設定しないでください。
上記設定温度を超えて設定した場合は、沸とうのおそれがあります。

● 庫内の中央に置いてください。
☞ 36ページ

パスタソース　85～90℃

市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）は、耐熱容器に移しかえ、ラップをして加熱してください。

チーズフォンデュ　70～75℃

耐熱容器にすりおろしたチーズ（100g）と白ワイン（40mL）を入れて加熱し、混ぜて溶かします。
十分に溶けないときは、もう一度同じ温度に合わせて加熱してください。
（さめて固まりかけたときも同様に加熱します。）
食べやすく切ったフランスパンを添えます。

ベビーフード　38～45℃

（約60～150g）
市販のベビーフードは、そのまま加熱せず、適当な量を耐熱容器に移しかえて加熱してください。
加熱後よくかき混ぜます。

⚠ **注意**　赤ちゃんに与える前に、必ず温度をお確かめください。

手動
温度調理

電子レンジ加熱

赤外線センサーが食品の表面温度を検知して加熱します。

温度調理とは…

- **温度と時間を合わせ、その温度を一定に保ちながら加熱する調理方法です。**
- 豆をもどしたり、ヨーグルトを作るときなどに使います。
  （豆をもどす場合、約45℃に保ちながら約180分加熱）
- メニューによってラップを使用してください。ラップやふたの有無で仕上りが変わります。

合わせることができる温度……30～90℃（5℃単位）

合わせることができる時間

30～60℃…240分まで

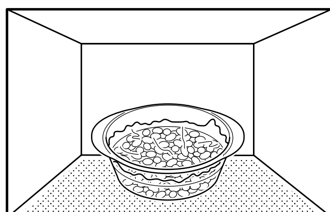
30秒単位	1分単位	5分単位
0～10分	10分～60分	60分～240分

65～90℃…120分まで

30秒単位	1分単位	5分単位
0～10分	10分～60分	60分～120分

※ 温度と時間はどちらからでも合わせることができます。

1 食品を庫内に入れる



- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 温度調理 を押す

30℃ レンジ

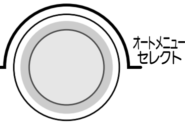
3 ▼ 温度 仕上り調節 ▲ 押して温度を合わせる

例）45℃

45℃ レンジ

- ▲ を押すごとに温度が上がり、▼ を押すごとに温度が下がります。
  （キーを押し続けても変わります。）

※ 設定温度は食品表面の仕上り温度の目安です。

4 

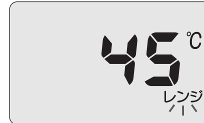
操作ダイヤルを回して加熱時間を合わせる

例）180分



5 1 あたためスタート 2 ゆるやかあたためは2度押し

を押す



- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
- 設定温度を表示。

↓

- 設定温度に到達した後、残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

※加熱後に追加加熱をするときは【**延長**】キーで様子を見ながら加熱してください。☞ 14ページ

- 加熱時間が長いときは、途中で様子を見てください。
  ラップの破れなどがあるときは、かけ直してください。

※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 50ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※赤外線センサーで食品の表面温度を測定しながら加熱します。次のことにご注意ください。

ご注意

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

- さまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。

手動
レンジ 電子レンジ加熱

【レンジ出力】キーを押すごとに1,000W→700W→600W→500W→200W→100Wの順に変わります。

合わせることができる時間

● 1,000W（**10分まで**）
700W・600W・500W（**30分まで**）
あたためや野菜のゆでものなどに使います。

10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜10分	10分〜15分	15分〜30分

● 200W・100W（**120分まで**）
解凍や煮込み料理などに使います。

30秒単位	1分単位	5分単位
0〜10分	10分〜60分	60分〜120分

1つのメニューで、出力と加熱時間を2行程設定して、連続で加熱することができます。

ごはんや肉じゃがなどの煮込み料理を作るときに使います。

（材料や作りかたはメニュー編を参照ください。）

● 2行程めで設定できる出力は200Wと100Wのみです。

<操作手順>

1 食品を庫内に入れる

2 右記2〜3の手順で1行程めの出力と加熱時間を合わせる

3 右記2〜3の手順で2行程めの出力と加熱時間を合わせる

4 【あたため・スタート】キーを押す

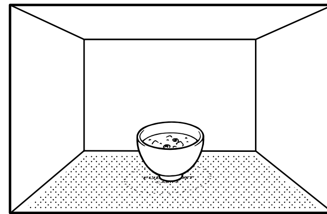
● 庫内灯がつき、加熱開始。
表示部「レンジ」が点滅。
1行程ごとの残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

1 食品を庫内に入れる



● 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

2 レンジ出力 押して出力を合わせる

例）1,000W



3 時間 オートメニューセレクト 操作ダイヤルを回して加熱時間を合わせる

例）1分10秒



4 1 あたためスタート 2.ゆるやかあたためは2度押し を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ」が点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは**【延長】**キーで様子を見ながら加熱してください。☞ 14ページ

● 加熱中**【レンジ出力】**キーを押すと、出力を3秒間表示します。

※表示部に「高温」が表示されているときは
☞ 50ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

●一覧表の加熱時間は目安です。食品の種類、加熱前の温度などにより仕上りが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。また、いかなどは、はじけるおそれがあります。
●食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

常温・冷蔵保存した食品のあたため

レンジ出力1,000W

（1mL=1cc）

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはんもの			
ごはん	しない	1杯（150g）	約40秒
どんぶりもの	しない	1人分	約1分30秒
チャーハン	しない	1皿（300g）	約1分10秒
汁もの			
みそ汁	しない	150mL	約1分10秒
コンソメスープ	しない	200mL	約1分10秒
ポタージュスープ	しない	200mL	約1分10秒
焼きもの			
焼き魚	しない	1切（80g）	約30秒
ハンバーグ	しない	1個（100g）	約50秒
揚げもの			
天ぷら	しない	100g	約30秒
コロッケ	しない	2個（100g）	約30秒
とんかつ	しない	1枚（100g）	約30秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
炒めもの			
焼きそば	しない	200g	約1分10秒
野菜炒め	しない	150g	約1分10秒
蒸しもの			
しゅうまい	する	10個（180g）	約1分10秒
肉まん・あんまん	する	1個（80g）	約20～30秒
煮もの			
野菜の煮もの	しない	200g	約1分10秒
煮魚	しない	1切（100g）	約30秒
カレー・シチュー	する	300g	約2分10秒
飲みもの			
酒のかん	しない	1本（150mL）	約50秒
牛乳	しない	1杯（200mL）	約1分10秒
お弁当			
お弁当（大）	する	約500g	約1分10秒
お弁当（中）	する	約400g	約50秒

冷凍保存した食品のあたため

レンジ出力1,000W

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはん	する	1杯（150g）	約1分50秒
ピラフ	する	250g	約3分
ハンバーグ	する	1個（150g）	約2分20秒
しゅうまい	する	15個（230g）	約2分40秒
肉まん	する	1個（100g）	約1分
あんまん	する	1個（80g）	約40秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
焼きそば	する	200g	約2分40秒
さやいんげん	する	100g	約1分30秒
ミックスベジタブル	する	100g	約1分30秒
カレー・シチュー	する	300g	約5分30秒
スープ	する	200g	約3分20秒
酢豚	する	200g	約3分40秒

※冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

野菜のゆでもの（葉・果菜、根菜）

レンジ出力700W（ラップをします）

	食品名	分量	加熱時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
葉菜	ほうれん草	200g	約2分10秒	しない	する
葉菜	春菊	200g	約2分10秒	しない	する
葉菜	キャベツ	100g	約1分30秒	しない	しない
葉菜	白菜	200g	約2分10秒	しない	しない
果・花菜	グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒	しない	する
果・花菜	なす	100g	約1分30秒	する	する
果・花菜	ブロッコリー	100g	約1分30秒	する	する
果・花菜	カリフラワー	100g	約1分30秒	する	しない
果・花菜	かぼちゃ	200g	約2分30秒	しない	しない

	食品名	分量	加熱時間
根菜	さつまいも	1本（200g）	約4分
根菜	じゃがいも	1個（150g）	約3分30秒
根菜	さといも	100g	約2分30秒
根菜	だいこん	200g	約4分
根菜	にんじん	100g	約2分

※小さく切った根菜や少量の根菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
※じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。

解凍

レンジ出力200W（ラップやふたは、はずす）

食品名	分量	加熱時間	食品名	分量	加熱時間
えび	200g	約3分30秒	薄切り肉	200g	約3分
まぐろ	200g	約3分	ひき肉	200g	約3分30秒
一尾魚	200g	約3分30秒	鶏もも肉	200g	約3分30秒

ご注意

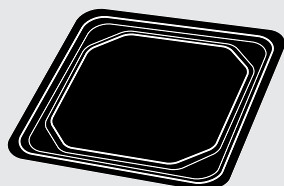
オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

●さまさずに使用すると、庫内の熱で加熱しすぎたり、ラップが溶けるおそれがあります。
また、解凍のときに発泡スチロール製のトレーが溶けるおそれがあります。

手動
オーブン（スチームオーブン）
オーブン加熱

＜予熱なし・発酵＞	（1度押し）	
＜予熱あり＞	（2度押し）	合わせた温度まで自動的に予熱をします。予熱温度に達する時間の目安は、200℃で約10分です。予熱時間を合わせる必要はありません。

使用する付属品


黒角皿

● 予熱のときは、庫内に入れないでください。

合わせることができる温度……発酵（30℃・35℃・40℃・45℃）
100～250℃（10℃単位）

合わせることができる時間……120分まで

30秒単位	1分単位	5分単位
0～10分	10分～60分	60分～120分

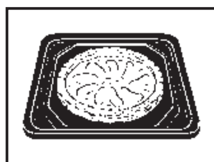
※ 温度と時間はどちらからでも合わせることができます。

発酵の温度について
●本書メニュー編では、発酵の温度は40℃です。
●市販の料理ブックの発酵は、記載温度を参考にして30℃・35℃・40℃・45℃を使用してください。

※ スチームオーブン…カスタードプリンや茶わん蒸しなどを作るときに使います。

予熱なし・発酵

1 食品を黒角皿にのせ、庫内に入れる



●庫内側面の角皿受けにセットします。セットする位置は、メニュー編をごらんください。

●スチームオーブンのときは、黒角皿の溝に熱湯（80℃以上）を入れてください。熱湯の量は、メニュー編をごらんください。

※ **熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。**

2 オーブン（発酵） を1度押す

180℃ オーブン

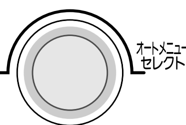
3 ▼温度 仕上り調節▲ 押して温度を合わせる

例）210℃

210℃ オーブン

● ▲を押すごとに温度が上がり、▼を押すごとに下がります。
（キーを押し続けても変わります。）

4 操作ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる



例）35分

35分 オーブン

5 1 あたため スタート 2.ゆるやかあたためは2度押し を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「オーブン」が点滅。残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

予熱あり（予熱中は食品を入れないでください。）

1 【オーブン（発酵）】を2度押す

● 表示部に「予熱」を表示。

2 【▼ 温度 仕上り調節 ▲】押して温度を合わせる

例）170℃



● ▲ を押すごとに温度が上がり、
▼ を押すごとに下がります。
（キーを押し続けても変わります。）

3 操作ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる

時間　オートメニューセレクト

例）30分



4 【1 あたため スタート 2.ゆるやかあたためは2度押し】を押す

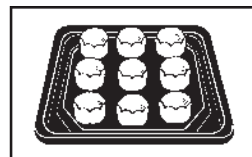
● 庫内灯がつき、予熱開始。
● 表示部「予熱」が点滅。
● 予熱中に【オーブン】キーを押すと、現在の庫内温度の目安を3秒間表示。
（50℃未満の場合は50℃が点滅）

予熱終了

（ブザーが鳴って「予熱」表示が消え、設定温度が点滅します。）

● ドアを開けないときは、30分間予熱温度を保ち続け、30分経過すると、加熱はとりけされます。
（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

5 食品を黒角皿にのせ、庫内に入れる



● 庫内側面の角皿受けにセットします。
セットする位置は、メニュー編をごらんください。
● スチームオーブンのときは、黒角皿の溝に熱湯（80℃以上）を入れてください。
熱湯の量は、メニュー編をごらんください。
※ **熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。**

6 【1 あたため スタート 2.ゆるやかあたためは2度押し】を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「オーブン」が点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

※ 加熱中に時間を変更するときや、加熱後に追加加熱をするときは【延長】キーで様子を見ながら加熱してください。 ☞ 14ページ
※ **黒角皿に熱湯を注ぐとき、および加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿などが熱くなっています。**やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、両手で出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 50ページ
※ スチームオーブンのときは、黒角皿に熱湯が入っていますので、出し入れするときは、やけどに注意してください。

予熱中・加熱中に温度を変えたいときは

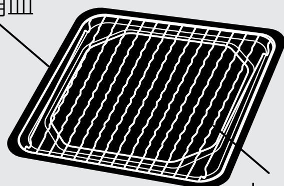
● 加熱中に温度を確認するときは、**【温度／仕上り調節】**キーを１度押してください。(約３秒間表示します。)
● 変更するときは、続けて**【温度／仕上り調節】**キーを押してください。
● 発酵のときは確認・変更できません。

発酵するときのご注意

● 庫内が高温のときは、しばらくさましてください。発酵しすぎたり、イースト菌が死んでしまうおそれがあります。
● 庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。 ☞ 51ページ

手動
グリル　グリル加熱

使用する付属品

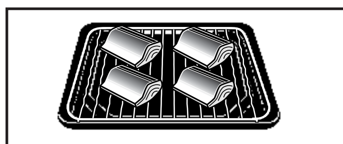


合わせることができる時間……30分まで

10秒単位	30秒単位	1分単位

0　10分　15分　30分

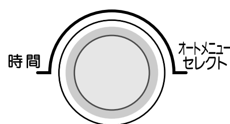
1 食品を庫内に入れる



●庫内側面の角皿受け（上段）にセットします。

2 グリル を押す

3 操作ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる



例）12分



4 1 あたためスタート 2 ゆるやかあたためは2度押し を押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「グリル」が点滅。残り時間を表示。

片面加熱終了
（終了音が鳴ります）

5 食品を裏返し、2～4の手順で加熱し、取り出す

※ 加熱中に時間を変更するときや、加熱後に追加加熱をするときは【**延長**】キーで様子を見ながら加熱してください。 ☞ 14ページ
※ **加熱中や加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内や黒角皿・ネットなどが熱くなっています。**やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。市販の厚手のミトンやふきんなどを使って、出し入れしてください。また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 50ページ

●加熱中、煙やにおいが出ることがありますが、食品の脂が焼けているためで、故障ではありません。
●加熱後、庫内のにおいが気になるときは、脱臭をしてください。 ☞ 12ページ

お手入れのしかた

さし込みプラグをコンセントから抜き、レンジ本体や付属品がさめてから行なってください。
汚れはすぐにこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

●庫内や付属品などを汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたり、さびや腐食・悪臭のもとになります。また、食品カスや汁、油などがついたまま使用すると、火花や発火・発煙の原因になります。
●レンジ本体の周辺も清潔にしてください。

外まわり、庫内、ドア

固くしぼったぬれぶきんでふき取る

汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤（水1Lに対し洗剤1.5mL）をしみ込ませた布を固くしぼってふき、その後、固くしぼったぬれぶきんで洗剤分をふき取ってください。

ほこりを取り除く

吸気口・排気口についたほこりなどは、乾いた布で定期的に取り除いてください。（性能を維持するためです。）

庫内（側面・奥面）はシルバーフッ素コーティングをしています。

汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

〈コーティングを長持ちさせるためには〉
塗装面に付属品や容器などをぶつけないでください。傷がついたり、塗装がはがれたりします。

操作部のお手入れ

●故障の原因になるため、次のことにご注意ください。
●スプレー式の洗剤は使わない。
●ふきんは、固くしぼる。

庫内底面セラミックのお手入れ（外周の黒い部分は除く）

●スポンジたわしの硬い部分（研磨剤入り不織布）に水をつけて汚れをふき取ってください。
●汚れが取れにくいときは、クレンザーなどを少量つけてふき取ると効果があります。
※衝撃を加えたり、水をかけないでください。セラミックが割れるおそれがあります。
※割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。割れたり、ひびが入ったまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

庫内のにおいが気になるときは、お手入れをした後、庫内のカラ焼き（脱臭）をしてください。
（月1回が目安です）☞ 12ページ
※庫内の汚れがひどいとき（油が飛び散る料理の後や食品が庫内に飛び散ったときなど）は、まず、庫内をきれいにお手入れした後、カラ焼き（脱臭）をしてください。

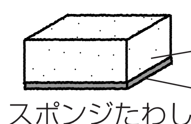
付属品（黒角皿・ネット）

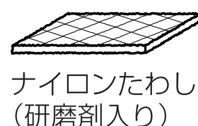
スポンジたわしなどで洗い、その後水気を十分にふき取る

付属品を乱暴に扱わないでください。
また、加熱後、急に冷やさないでください。
(変形したり、割れるおそれがあります。)

ネットのフッ素コーティングを傷めないために

●ネットが十分冷えきってから洗ってください。
●金属たわしやクレンザーなどは、傷がつきフッ素がはがれるおそれがあるので使用しないでください。
●金属製のヘラやナイフなど硬いものでこすらないでください。
●フッ素がはがれるとさびることがあります。







ご注意

●お手入れのときは、台所用中性洗剤を使い、次のものは使用しないでください。（傷、変色、変形、故障の原因になります。）
●アルカリ性洗剤（ハンドルやドアの樹脂の割れの原因になります。）
●酸性洗剤
●オーブンクリーナー、漂白剤
●ガラスクリーナーやスプレー式の洗剤
●クレンザー（庫内底面セラミックのみ使えます。）
●ベンジン、シンナーなどの溶剤
●アルコール、灯油、ガソリン
●金属たわし、金属ブラシ



●食品カスや水、洗剤などをレンジ本体のすき間に入れないでください。（故障の原因になります。）

お料理がうまくできない

ごはん・おかずのあたため	
仕上りが熱すぎる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。 ●ラップ以外のふた（陶器やガラス製、プラスチック製など）を使っていませんか。
ごはんをあたためるとパサつく	●加熱前に水か酒を少しふりかけると、しっとりと仕上ります。
汁ものをあたためると 熱い部分とぬるい部分がある	●加熱後にかき混ぜます。
たれ付きの食品をあたためると たれが飛び散る	●たれは加熱後にかけてください。
炒めものをあたためると乾燥する	●加熱前にバターかサラダ油を少し加えてあたためます。
焼き魚やフライをあたためると 上手にあたたまらない	●重ならないように平らに並べてください。
煮魚をあたためると 煮汁が飛び散る	●深めの容器に入れてあたためてください。 ●ラップをしてあたためてください。

牛乳やお酒のあたため	
熱くなりすぎる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●【5 牛乳】または【お好み温度】キーで加熱しましたか。 【あたため・スタート】キーであたためると熱くなります。 ●容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の7～8分目まで入れてください。
上の方と下の方では 温度が異なる	●加熱後は、よくかき混ぜてください。

解　凍	
食品が煮えた	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●ラップなどの包装は取りはずしてください。 ●食品の厚みが不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは、尾にアルミホイルを巻いてください。

野菜のゆでもの	
ゆですぎになる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●すき間がないように、しっかりとラップに包んでください。 また、ラップは何重にも巻かず、重なり合う部分を下にしてください。
生っぽい部分と できすぎた部分がある	●ほうれん草などの葉菜類は、葉と茎を交互に重ねてください。 かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 じゃがいもなどを2個以上加熱するときは、大きさをそろえてください。

グラタン	
焼くたびに焼け色が異なる	●チーズの種類により焼けかたが異なります。 様子を見ながら焼いてください。
焼け色がうすい	●焼き足りないときは、**【延長】**キーで様子を見ながら焼いてください。 ☞14ページ ●**【仕上り調節】**で焼き色の調節ができます。 濃く仕上げたいときは、「**強**」に合わせてください。
焼け色が濃い	●**【仕上り調節】**で焼き色の調節ができます。 薄く仕上げたいときは、「**弱**」に合わせてください。

ケーキ	
ケーキがうまくふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが上手にできない	●泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使用してください。
部分的に粉が残る	●粉をよくふるいながら入れましたか。 粉をふるうのは、不純物や粉の固まりを取り除くほか、 空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで焼け色が変わる	●市販の料理ブックのケーキの場合は、メニュー編を参考にして**【オーブン】**キーで様子を見ながら焼いてください。

クッキー	
焼け色にムラがある	●生地の厚みや１つの大きさは均一ですか。 平らに成形し、大きさをそろえると、きれいに焼けます。
焼け色がうすい	●生地が5mm以上あると焼け色がうすくなります。 **【延長】**キーで様子を見ながら焼いてください。☞14ページ ●2段のときは、黒角皿を下段に入れ、１枚ずつ**【延長】**キーで様子を見ながら焼いてください。☞14ページ
焼け色が濃い	●焼くときにバターなどが溶けていませんか。 冷蔵庫で冷やしてから焼いてください。
材料や作りかたの違いで焼け色が変わる	●バターのかわりにマーガリンを使ったり、市販の生地を使うと 焼け色に影響するため、様子を見ながら焼いてください。
2段で焼いたとき上手く焼けない	●加熱途中に、上段と下段を入替えましたか。 加熱途中にブザーが鳴れば、必ず、すばやく入替えてください。

ロールパン	
焼け色にムラがある	●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると焼いたときムラになります。
焼け色がうすい	●生地の発酵は十分にしましたか。 発酵不足で生地の温度が低いと、あまりふくらまず焼け色もうすくなります。
焼け色が濃い	●発酵しすぎていませんか。 発酵しすぎると焼いたとき、ふくらみ過ぎて濃くなります。 ●表面にぬる溶き卵をぬりすぎていませんか。

スチームオーブン	
焼け色がうすい	●熱湯の量をまちがえていませんか。 メニュー編を参照して、黒角皿の溝に熱湯を注いでください。 ●水を注いでいませんか。 熱湯（80℃以上）をお使いください。 ●焼き足りないときは、**【延長】**キーで様子を見ながら焼いてください。☞14ページ
焼け色が濃い	●熱湯を注ぎ忘れていませんか。または、熱湯の量をまちがえていませんか。 メニュー編を参照して、黒角皿の溝に熱湯を注いでください。

故障かな？と思ったら

修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

こんな場合	調べるところ
さし込みプラグをコンセントに差し込んでも、表示部に何も表示しない	●さし込みプラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 →ドアを1秒以上開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。 ☞13ページ「待機時消費電力ゼロW」
全く動かない	●表示部に「0」が表示されていますか。 →1度ドアを開け、「0」が表示されてから食品を入れて操作してください。 →ドアが開いていたときは、1度ドアを閉めてから再度ドアを開けてください。 ☞13ページ「待機時消費電力ゼロW」 ●停電していませんか。 また、ご家庭の配電盤のブレーカーが切れていませんか。 →停電・ブレーカー復帰後、1秒以上ドアを開けてください。 ●さし込みプラグが抜けていませんか。 →さし込みプラグをコンセントに差し直して、1秒以上ドアを開けてください。
	●ドアは確実に閉まっていますか。
食品があたたまらない	●電子レンジ加熱のとき、金属容器やアルミホイルなどで食品がおおわれていませんか。
	●表示部に「D」が表示されていませんか。☞51ページ
加熱してもすぐに止まる	●庫内底面が高温になっていませんか。 →ドアを開けて、しばらく庫内をさましてからやり直すか、手動で様子を見ながら加熱してください。 ぬれぶきんで庫内底面を冷やすと、早くご使用できます。
	●庫内底面に食品カスや油、水などが付いていませんか。 →ふき取ってからやり直してください。
火花が出る 異常音が出る	●電子レンジ加熱のとき、金属容器や金銀模様のある容器、アルミホイル、金串などを使用していませんか。 ●解凍のとき、庫内壁面や底面にアルミホイルが触れていませんか。 ☞24ページ
	●電子レンジ加熱のとき、食品を入れずに加熱していませんか。 →食品を入れて加熱してください。
煙が出たり、 いやなにおいがする	●庫内に食品カスや油などが付いたままになっていませんか。 ●庫内のにおいが気になるときは、汚れをふき取った後、**【27 脱臭】**でカラ焼き（脱臭）をしてください。☞12ページ
	●庫内のカラ焼きの1度目ではありませんか。

上記のことをお調べになり、まだ異常がある場合は、さし込みプラグをコンセントから抜き、お買い上げ販売店にご連絡ください。

次の場合、故障ではありません。

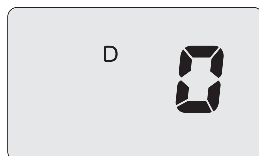
こんな場合	説　明
表示部に「高温」が表示され、ファンが回る 高温 0	●レンジ本体・ドア・庫内や付属品などの温度が高いときに表示します。（最大約30分） ●表示中は冷却のためファンが回りますので、さし込みプラグを抜かないでください。ドアを開けてもファンが回っています。 ●表示中でも使用できますが、やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。また、熱に弱い物（ラップやプラスチック容器など）を置かないでください。溶けたり変形するおそれがあります。
表示部に「換気」が表示され、ファンが回る 換気 0	●庫内を換気するためファンが回り、最大約1分30秒表示されることがあります。（ドアを開けても回ることがあります。） 表示が消えた後も赤外線センサー冷却のため、最大約30分ファンが回ります。
表示部に「0」が点滅表示される 0	●「0」の点滅は【とりけし】キーを連続で5回押したときに表示されます。 ●【とりけし】キーを押すと、「0」の点滅が解除され、正常にご使用いただけます。
加熱中にカチカチと音がする	●加熱開始時や加熱中の制御音です。
加熱中にポコンと音がする	●オーブン・グリル加熱のとき、熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。
加熱中にチリチリと音がする	●インバーターが動作するときの音です。
加熱をしていないのにファンが回る 加熱後ファンが回る	●赤外線センサーを正しく動作させるためファンが回ります。 ●加熱後、庫内の換気や赤外線センサーを冷却するため最大約30分回ります。
加熱後、何度もブザーが鳴る	●食品の出し忘れをお知らせするブザーです。 1分ごとにブザーが鳴ります。（加熱終了後5分間）
何もしていないのにカチッと音がする	●電源が切れる音です。 （加熱が終了し、約5分後に電源が切れます。）
表示部をさわると黒い線が出る	●静電気により出ることがあります。（しばらくすると、もとに戻ります。）
ドアがくもり、水滴が落ちる	●食品から出た水蒸気により、ドアの内側がくもることがあります。 食品から出た水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。 ●ふきんでふき取ってください。

こんな表示が出たときは

表　示　部	原　因	処　置
U50 （点滅）	自動キー ●食品を入れ、ドアを閉めてから１分以内にキーを押しましたか。	再びドアを開閉して、1分以内にキーを押してください。 ※食品なしで加熱されるのを防ぐための機能です。
U52 （ブザーが５回鳴る）	**【14 クッキー2段】** **【16 ヘルシーフライ2段】** **【21 ホイル蒸し2段】** ●加熱の途中ブザーが鳴って「入替え」が表示されたとき、黒角皿の上段と下段を入替えましたか。	**【とりけし】**キーを押して黒角皿の上段と下段を入替え、**【オーブン】**キーを押して様子を見ながら焼いてください。 クッキー：180℃ ヘルシーフライ：220℃ ホイル蒸し：220℃
U21 （ブザーが５回鳴る）	**【2 ゆるやかあたため】【3 解凍】** **【4 さしみ解凍】【9 パスタ】** 発酵・お好み温度20℃以下 ●庫内が高温になっていませんか。	**【とりけし】**キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。

ブザーが5回鳴り、表示部に次の表示が出たとき	
E1/E2/E3/E22/E30	表示内容を確認し、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。
E06/E33	電子レンジ加熱のとき、庫内が高温になっていませんか。 →**【とりけし】**キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。それでも「E 06」「E 33」が表示されたときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。

表示部に「D」が表示されているときは（デモ運転状態）



●デモ運転状態のときは、加熱できません。

<デモの解除のしかた>

●表示部の表示が点滅しているときは、**【とりけし】**キーを１回押す。

① **【とりけし】**キーを5回押す。
（ピッピッとブザーが鳴り、表示部の「0」が点滅します。）

② **【あたため・スタート】**キーを5回押す。
（ピッピーとブザーが鳴り、表示部の「0」が点灯表示に変わり、「D」が消えますと、正常にご使用いただけます。）



絶対にキャビネットをはずさない。また、分解・改造・修理をしない。

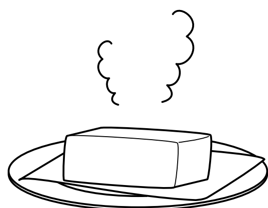
●火災・感電・けがの原因になります。
●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。


分解禁止

アイデアクッキング

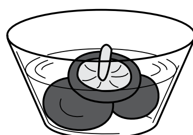
豆腐の水切り

●豆腐をペーパータオルに包み平皿にのせ、1丁（約300g）につき、**【レンジ出力500W】**で**約2〜3分**に合わせ**【スタート】**を押して加熱。
ふきんで水気をふき取る。



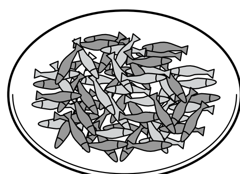
干ししいたけを戻す

●水で戻すより早くふっくらと戻る。
干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで**【レンジ出力600W】**で様子をみながら加熱。
もどし汁は、だし汁にするとよい。



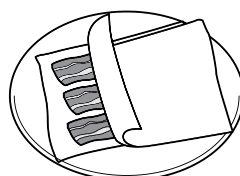
ごまめの乾燥

●平皿に広げ、**【レンジ出力600W】**で途中混ぜながら加熱。
50gで**約2〜3分**。
途中30秒ごとに混ぜる。



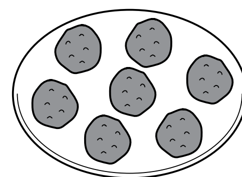
カリカリベーコン

●ペーパータオルを敷いた皿にベーコンを広げ、上にもペーパータオルをかける。
【レンジ出力600W】に合わせ**【スタート】**を押して加熱。
3枚で**約2〜3分**。
余分な水分や脂が吸い取られてカリカリになる。



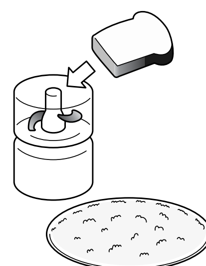
せんべい・クッキーの乾燥

●重ならないように平皿に広げて**【レンジ出力600W】**で様子をみながら加熱。
加熱直後はまだ湿った感じがするが、しばらくするとパリッと乾燥してくる。



パン粉づくり

●固くなった食パンをミキサーで細かくくだき、皿に広げる。
ふたなしで1カップ（約50g）につき**【レンジ出力600W】**で**約2〜3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。
途中30秒ごとに混ぜる。
ペーパータオルに移し、さます。



ジャム

●深めの耐熱容器に材料を入れ、ふたなしで**【レンジ出力700W】**で**約14〜16分**加熱。
途中1〜2度アクを取ってかき混ぜる。
加熱直後はサラリとしているが、さめるととろみがついて固くなる。



◆いちごジャム

- いちご ············300g
  （ヘタをとる）
- 砂糖 ··············120g
- レモン汁·········小さじ2
- サラダ油 ·········1〜2滴

◆キウイジャム

- キウイ···5個（正味300g）
  （皮をむいて小さく切る）
- グラニュー糖 ······160g
- レモン汁·········大さじ1

※キウイとグラニュー糖を合わせてなじませておく。

◆りんごジャム

- りんご（紅玉） ····300g
  （皮をむき、芯をとって塩水につけてすりおろす）
- 砂糖 ··············140g
- レモン汁·········小さじ2

メニュー編もくじ

お菓子・パン

スチームオーブン

グラタン

●本書のオーブンメニュー（スチームオーブンメニューを除く）は、予熱なしの指導になっています。
市販の料理ブックで予熱が必要なメニューのときは、**【オーブン】**を2度押し（予熱あり）して焼いてください。☞ 44ページ

ヘルシーフライ

スチームグリル

野菜料理

豆腐料理

豆料理

パスタ

温度調理

お総菜・ごはん

- 料理写真は調理後の盛り付け例です。
- 計量は、1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。（1mL=1cc）
- 料理の仕上りは、食品の種類・形・量・大きさ・初期温度・室温・電源電圧などによって多少異なります。クッキングガイドの調理時間・温度は目安です。
- おもちは、庫内が大きくヒーターとの距離が離れているため焼けません。

お菓子作りの基本

はかる

お菓子作りは、材料を正確に量ることが第一歩。はかりや計量器具できっちり量りましょう。甘くないのが好みだから砂糖は入れない…なんていうのは失敗の原因に。ふくらまなかったり、焼き色がつかなかったりします。

裏ワザ１

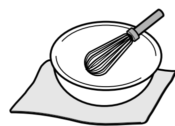
粉類を量るなら発泡スチロール製のトレーやフルーツが入っていたパックを使うと便利です。パックならバターもOKで、洗えば何回でも使えます。軽いので目盛りを0に合わせやすく、重ねておけば収納もラクです。

泡立てる

ケーキなどの生地のふくらみや仕上りを大きく左右する泡立ては、重要な作業のひとつ。ボールと泡立器はきれいに洗い、よく乾かしたものを使います。
また、卵の大きさなどにより、ふくらみなど仕上りが異なることがあります。

裏ワザ2

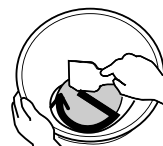
ボールがカタカタ動いてしまうと、力が入らず泡立てにくいものです。ボールの底に堅く絞ったぬれぶきんを敷いておくと、ボールが動かずに、泡立てやすくなります。



混ぜる

混ぜ方のコツは3つ。
①泡を消さないように混ぜる
②よく混ぜる
③さっくりと混ぜる

裏ワザ3



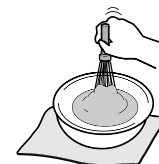
ゴムべらは包丁をもつように持ちます。初心者はゴムべらをボールの縁から入れて混ぜようとしますが、ボールの真ん中から入れて混ぜはじめるのがコツです。

練り混ぜる

クリームチーズやバターなどを練り混ぜるときは、泡立てと違って、泡立器を縦に持ち、力を入れながら練り混ぜていきます。練り混ぜながらも、空気を含ませるようにします。

裏ワザ4

泡立器の針金の部分に詰まってちっとも混ぜられない…。こんなときは、泡立器を真っすぐに立てて、トントンとボールに打ちつければOK。バターなどが固いとなりやすいので、必ず室温で柔らかくしておきましょう。



のばす

クッキーやパイなどの生地は用途に合わせて四角や丸にのばします。慣れないうちは、形よりも、生地が均一の厚さになるのが大切。室温が高かったり、時間がかかると生地が柔らかくなります。室温の低い場所で手早く、また柔らかくなったら冷蔵庫で休ませながらのばしましょう。

裏ワザ5

生地が柔らかくのばしにくいときは、2枚のラップにはさんでのばします。ラップに生地がつかないよう、打ち粉をふっておきます。



ショートケーキ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約43分
〈焼き上げ〉オートメニュー ⑫ ケーキ	下段	

材料
（直径21cmの金属製ケーキ型1個分）

スポンジケーキ
- 卵 …………………M寸4個
- 砂糖（ふるう） …………120g
- 薄力粉（ふるう） …………120g
- Ⓐ { バター（小さくきざむ） ‥20g / 牛乳 ……………大さじ1
- バニラエッセンス ………少々
- 硫酸紙（型に敷く）

ホイップクリーム
- 生クリーム …………300mL
- Ⓑ { 粉砂糖 …………大さじ5 / ブランデー …………少々

シロップ
- Ⓒ { 砂糖 ……………大さじ5 / 水 ……………大さじ5

（合わせてレンジ出力700Wで約2分加熱）
- リキュール …………大さじ1
（Ⓒと合わせる）
- いちご……………25〜30個

作り方

●スポンジケーキ

❶ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。



❷ 耐熱容器にⒶを入れ、**【レンジ出力600W】**で**約20秒**加熱してバターを溶かす。

❸ 卵は卵白と卵黄に分け、別々のボールに入れる。卵白は泡立器でツノが立つまで泡立て、半量の砂糖を2〜3回に分けて入れ、つやが出るまでさらに泡立てる。



❹ 卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。

❺ ❸に❹とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。

❻ ❺に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないように、さっくりと粉が消えるまで混ぜ合わせ、❷をふりまくように加えて混ぜる。

※バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

❼ ❶に❻を流し入れ、トントンと軽くたたいて空気抜きをする。



❽ 黒角皿の中央に❼をのせて**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【12 ケーキ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。
- 手動のとき
オーブン（予熱なし）160℃ 約40〜45分

※竹串をさして、何もついてこなければでき上がり。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページを参照ください。

❾ 焼き上がれば、すぐに型ごと20cm位の高さから1回落とし、焼き縮みを防ぐ。ケーキ型から出し、硫酸紙をはずしてネットの上でさます。

●デコレーション

❶ よく冷やした生クリームにⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

❷ スポンジケーキは横半分に切り、切り口と表面にシロップをぬる。

❸ いちごは飾り用のものを残して薄切りにし、ホイップクリームと共に挟み込む。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げる。



- **直径15〜24cmのサイズのケーキを焼くことができます。**
- 作り方は21cmの型と同じ要領です。
- 手動で焼くときは**【オーブン】**（予熱なし）160℃で焼きます。（時間は右表参照）
- 15cmは手動で焼いてください。
（自動ではできません。）

材料＼直径		15cm	18cm	21cm	24cm
卵		M寸2個	M寸3個	M寸4個	M寸5個
砂糖		50g	90g	120g	170g
薄力粉		50g	90g	120g	170g
バター		10g	20g	20g	25g
牛乳		大さじ1/2	小さじ2	大さじ1	大さじ1 1/2
仕上り調節		——	弱	標準	強
加熱時間の目安	自動	——	約40分	約43分	約46分
	手動	約35分	約38〜43分	約40〜45分	約45〜50分



材料

（直径20cmのシフォンケーキ型1個分）

- 卵黄 …………………5個分
- 卵白 …………………6個分
- 砂糖 …………………120g
- 水 ……………………80mL
- レモン汁 ……………大さじ1
- レモンの皮（すりおろす）……1個分
- サラダ油 ……………60mL
- Ⓐ { 薄力粉 ……………120g / ベーキングパウダー ………………小さじ$1/2$ }（合わせてふるう）

シフォンケーキ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	なし	約50分

作り方

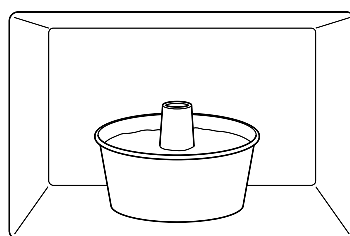
❶ ボールに卵黄と砂糖の半量を入れ、泡立器で白っぽくなるまで泡立て、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜる。さらにサラダ油を少しずつ加えながら混ぜる。

❷ ❶にⒶを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。

❸ 別のボールで卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

❹ ❷に❸の$1/3$量を加えてよく混ぜ、残りの❸を加え、ゴムべらでさっくりと泡をつぶさないように混ぜる。

❺ 型に❹を流し入れ、側面をトントンとたたいて空気抜きをし、庫内中央に直接置く。**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**160℃**で**約50〜60分**に合わせて焼く。



※ 黒角皿は使用しない

❻ 加熱後、すぐ逆さまにしてさます。完全にさめたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

メモ

- 作り方❺で空気抜きをするときは、軽くたたいてください。強くたたくと逆に空気が入り、大きな穴ができることがあります。
- ケーキをさますときは、逆さまにしないと生地の重みで縮んでしまいます。
- お好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。

バリエーション　※生地の作り方、焼き方はシフォンケーキと同じです。

抹茶シフォンケーキ



レモン汁、レモンの皮を入れずに生地を作り、Ⓐに抹茶大さじ1を加え、作り方❶の最後に粗くきざんだ甘納豆80gを加えます。

コーヒーシフォンケーキ



水、レモン汁、レモンの皮の代わりに、インスタントコーヒー大さじ2を水90mLに溶かしたものを加えます。

バナナシフォンケーキ



レモンの皮の代わりにバナナ中1本（フォークでつぶし、レモン汁少々をかけたもの）を加えます。



材料
(9×18×6cmの金属製パウンド型1個分)
- バター(小さくきざむ) ････100g
- 砂糖 ････････････････････80g
- 卵(溶きほぐす) ････････････2個
- Ⓐ 薄力粉 ･････････････120g ／ ベーキングパウダー ･･････････････小さじ1/2 (合わせてふるう)
- ドライフルーツ
  - レーズン ･･････････････50g
  - ドレンチェリー ････････30g
  - (みじん切りにし､ブランデー大さじ1につけておく)
- バニラエッセンス ･･････････少々
- 硫酸紙(型に敷く)

パウンドケーキ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約60分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

作り方

❶ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約30秒〜1分**加熱してやわらかくする。泡立器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を3回に分けて混ぜ込む。

❸ ❷に卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツとバニラエッセンスを加える。

❹ ❸にⒶを加え、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。

❺ ❶に❹を流し入れ、表面を平らにして中央を少しくぼませる。

❻ 黒角皿の中央に❺をのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し(予熱なし) **150℃**で**約60〜70分**に合わせて焼く。
※竹串をさして何もついてこなければでき上がり。

❼ 型から出し、ネットにのせてさます。



マドレーヌ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約19分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

材料
(直径6cmのマドレーヌ型9個分)
- バター(小さくきざむ) ･･････90g
- 砂糖 ････････････････････90g
- 卵(溶きほぐす) ････････････2個
- レモンの皮(すりおろす) ･･･1/2個分
- Ⓐ 薄力粉 ･･･････････････90g ／ ベーキングパウダー ･････････････････小さじ1/2 (合わせてふるう)
- マドレーヌ型硫酸紙(型に敷く)

作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約30秒**加熱してやわらかくする。泡立器でよく混ぜ、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。

❷ ❶に卵を少しずつ加えて混ぜ、レモンの皮を入れる。Ⓐを加えてさらに混ぜ合わせる。

❸ マドレーヌ型に硫酸紙を敷いて❷を分け入れる。黒角皿の中央に寄せて置き、**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し(予熱なし) **180℃**で**約19〜23分**に合わせて焼く。



クッキー

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	–
〈焼き上げ〉オートメニュー ⑬クッキー1段	下段	約19分
〈焼き上げ〉オートメニュー ⑭クッキー2段	上段 下段	約22分 ↓入替え 約5分

材料（約32個分）
- バター（小さくきざむ）……70g
- 砂糖 ……50g
- 卵（溶きほぐす）……1/2個
- 薄力粉（ふるう）……140g
- バニラエッセンス……少々

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

作り方

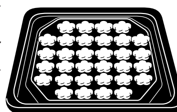
❶ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約30秒**加熱してやわらかくする。白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

❸ 生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で約30分休ませる。

❹ ❸をラップとラップの間にはさみ、めん棒で約5mmの厚さにのばす。

❺ 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、❹を好みの型で抜き、間隔を開けて並べる。



❻ 〈1段で焼くとき〉
❺を**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【13 クッキー1段】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

〈2段で焼くとき〉
❺を**上段**と**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【14 クッキー2段】**にあわせ、**【スタート】**を押して焼く。
途中ブザーが鳴れば、**上段**と**下段**をすばやく入替え、**【スタート】**を押して焼く。
※必ず上段と下段を入替えてください。入替えないと上手く仕上りません。

- 手動のとき（1段のみ）
オーブン（予熱なし）180℃ 約18〜22分
手動で2段を焼くことはできません。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、黒角皿を下段に入れ、14ページを参照して1枚ずつ焼いてください。

バリエーション ■ **しぼりだしクッキー**（1段のみ）

材料（約14個分）
- バター（小さくきざむ）……60g
- 砂糖 ……30g
- 卵（溶きほぐす）……1/2個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉（ふるう）……80g
- Ⓐ ドレンチェリー（みじん切り）……適量
  レーズン（みじん切り）……適量

※ココア生地を作るときは、薄力粉にココア大さじ1を加えます。

作り方

❶ 生地はクッキー❶、❷と同じ要領で作り、絞り出し袋に入れる。

❷ 黒角皿にオーブンシートを敷き、❶を間隔を開けて絞り出し、Ⓐを飾る。

❸ クッキーの1段で焼くときと同じ要領で焼く。



チョコチップクッキー

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	–
〈焼き上げ〉オートメニュー ⑬クッキー1段	下段	約18分
〈焼き上げ〉オートメニュー ⑭クッキー2段	上段 下段	約19分 ↓入替え 約4分30秒

材料（約14個分）
- バター（小さくきざむ）……40g
- 砂糖 ……40g
- 卵（溶きほぐす）……1/2個
- バニラエッセンス……少々
- チョコレート（粗くきざむ）……50g
- くるみ（粗くきざむ）……20g
- Ⓐ 薄力粉……70g
  ベーキングパウダー……小さじ1/3
  （合わせてふるう）

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

作り方

❶ クッキーの❶と同じ要領でバターと砂糖を混ぜる。卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、チョコレートとくるみを加えて混ぜる。

❷ ❶にⒶを加えてさっくりと混ぜる。

❸ 黒角皿にオーブンシートを敷き、❶を大さじ1ずつ並べる。

❹ 〈1段で焼くとき〉
❸を**下段**に入れる。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【13 クッキー1段】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

〈2段で焼くとき〉
❸を**上段**と**下段**に入れる。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【14 クッキー2段】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。
途中ブザーが鳴れば、**上段**と**下段**をすばやく入替え、**【スタート】**を押して焼く。
※必ず上段と下段を入替えてください。入替えないと上手く仕上りません。

- 手動のとき（1段のみ）
オーブン（予熱なし）170℃ 約16〜20分
手動で2段を焼くことはできません。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、黒角皿を下段に入れ、14ページを参照して1枚ずつ焼いてください。



サブレ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	―
〈焼き上げ〉オートメニュー⑬クッキー1段	下段	約18分
〈焼き上げ〉オートメニュー⑭クッキー2段	上段 下段	約19分 ↓入替え 約4分30秒

材料（直径約5.5cmの菊型約10個分）
- バター（小さくきざむ）……50g
- 砂糖……35g
- 卵（溶きほぐす）……1/4個
- バニラエッセンス……少々
- アーモンドパウダー……20g
- Ⓐ
  - 薄力粉……90g
  - ベーキングパウダー……小さじ1/4
  - （合わせてふるう）
- 溶き卵……少々

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

作り方

❶ クッキー（59ページ参照）の❶と同じ要領でバターと砂糖を混ぜる。卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、アーモンドパウダーを加えて混ぜる。

❷ ❶にⒶを加えてさっくりと混ぜ、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。

❸ ❷をラップとラップの間にはさみ、めん棒で約5mmの厚さにのばす。

❹ 黒角皿にサラダ油を薄くぬり、❸を型で抜き、間隔を開けて並べる。表面に溶き卵をぬる。

❺ 〈1段で焼くとき〉
❹を**下段**に入れる。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【13 クッキー1段】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

〈2段で焼くとき〉
❹を**上段**と**下段**に入れる。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【14 クッキー2段】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。
途中ブザーが鳴れば、**上段**と**下段**をすばやく入替え、**【スタート】**を押して焼く。
※必ず上段と下段を入替えてください。入替えないと上手く仕上りません。

- 手動のとき（1段のみ）
  オーブン（予熱なし）170℃　約16～20分
  手動で2段を焼くことはできません。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、黒角皿を下段に入れ、14ページを参照して1枚ずつ焼いてください。



そばぼうろ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー⑬クッキー1段	下段	約18分
オートメニュー⑭クッキー2段	上段 下段	約19分 ↓入替え 約4分30秒

メモ
- お好みで黒ごまを加えてもよいでしょう。

材料（約18個分）
- バター（室温にもどしておく）……10g
- 砂糖……35g
- 卵（溶きほぐす）……1/4個
- 卵黄……1/2個分
- Ⓐ
  - ベーキングパウダー……小さじ1/8
  - 重曹……小さじ1/8
- Ⓑ
  - そば粉……30g
  - 薄力粉……15g
  - アーモンドパウダー……15g
  - （合わせてふるう）

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

作り方

❶ ボールにバターと砂糖を入れ、クリーム状になるまでよく練る。

❷ ❶に卵を少しずつ加え、泡立器で空気をふくめるように混ぜる。

❸ ❷に卵黄を加え、よく混ぜる。

❹ ❸にⒶを加えて混ぜ、Ⓑをふるい入れてまんべんなく混ぜ合わせる。ひとまとめにして冷蔵庫で約1時間休ませる。

❺ 黒角皿にオーブンシートを敷き、❹を手で小さくまるめて並べ、約5mmの厚さにおさえる。

❻ 〈1段で焼くとき〉
❺を**下段**に入れる。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【13 クッキー1段】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

〈2段で焼くとき〉
❺を**上段**と**下段**に入れる。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【14 クッキー2段】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。
途中ブザーが鳴れば、**上段**と**下段**をすばやく入替え、**【スタート】**を押して焼く。
※必ず上段と下段を入替えてください。入替えないと上手く仕上りません。

- 手動のとき（1段のみ）
  オーブン（予熱なし）170℃　約16～20分
  手動で2段を焼くことはできません。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、黒角皿を下段に入れ、14ページを参照して1枚ずつ焼いてください。



材料
（直径21cmの金属製パイ皿1枚分）
- Ⓐ｛強力粉 ……………80g／薄力粉 ……………120g
- バター ………………160g
（冷やしたバターを7mm角に切る）
- 冷水
…… 1/4〜1/2カップ（50〜100mL）
- りんごの甘煮 ……………下記参照
- 溶き卵｛卵黄 ……………1個分／水 ……………小さじ1

アップルパイ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約35分

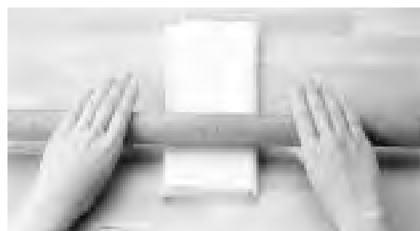
作り方

❶ Ⓐを合わせてふるい、バターを加えて指先で混ぜ込み、分量の冷水をひとまとまりになるまで少しずつ加えながら混ぜる。

❷ バターの形がまだ残っている状態でひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で約1時間ねかせる。

❸ 台に薄く打ち粉をし、❷をめん棒で約1cm厚さの長方形にのばす。

❹ ❸の生地を三つ折りにし、再び長方形にする。❸と❹を4〜5回繰り返し、半分に分ける。



❺ ❹の半量を約25×25cmにのばし、この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。

❻ パイ皿にサラダ油を薄くぬり、生地をのせてピッタリと敷き、まわりの生地を切り落とす。

❼ ❻の底全体にフォークで穴をあけ、りんごの甘煮をつめる。

❽ ❹の残りの生地を約25×31cmの長方形にのばし、25cm角の正方形を1枚と幅2cmのリボンを3本取る。

❾ ❼のふちに溶き卵を塗り、❽の生地をかぶせて余分な生地は切り落とす。



❿ ふちに溶き卵をぬり、❽で取ったリボンを押さえながら重ねる。表面に包丁で切り込みを入れ、あまった生地を飾りつけて表面全体に溶き卵をぬる。

⓫ 黒角皿の中央に❿をのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**210℃**で**約35〜40分**に合わせて焼く。

※加熱途中に表面のこげが気になるときは、アルミホイルをかぶせてください。

●りんごの甘煮

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約15分

材料（アップルパイ1個分）
- りんご ………3個（正味600g）
- 砂糖 ……………… 150g
- レモン汁 …………大さじ1
- シナモン ……………少々
- コーンスターチ ……大さじ1/2
（同量の水で溶く）

作り方

❶ りんごは8等分し、皮と芯を取って厚めのいちょう切りにする。

❷ 耐熱容器に❶とレモン汁、砂糖を入れてラップをし、**【レンジ出力500W】**で**約13〜16分**加熱する。

❸ ❷の汁気を切り、シナモンとコーンスターチを加えて混ぜ、**【レンジ出力700W】**で**約2分**加熱する。



クリスピーピザ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約20分

作り方

❶ ロールパン（63ページ参照）の❶〜❻と同じ要領で生地を作り、ガス抜きをして丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませる。

❷ 台に薄く打ち粉をし、❶をめん棒で直径約23cmの円にのばして、サラダ油を薄くぬった黒角皿にのせてピッタリと敷く。

❸ ❷のふちを少し残し、ピザソースをぬって、具をのせ、軽く塩・こしょうをして全体にチーズをのせる。

❹ ❸を**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**220℃**で**約20〜24分**に合わせて焼く。

材料（直径約23cmのピザ1枚分）

ピザ生地

- 強力粉 ……………………120g
- ドライイースト…………小さじ2/3（予備発酵のいらないもの）
- Ⓐ
  - 砂糖 ……………大さじ1/2
  - 塩 ………………小さじ1/3
  - 牛乳（室温のもの） ……80mL
- バター ……………………5g

具

- 玉ねぎ（薄切り） …………30g
- コーン（缶詰・粒状のもの） ……20g
- ツナ（缶詰） ………………30g
- ウインナー（薄切り） ………2個
- トマト（薄切り） ……1/3個（約50g）
- ピーマン（輪切り） …………1個
- ピザソース（市販品） ………適量
- ピザ用チーズ ………………70g
- 塩・こしょう ……………各少々

※ 市販の冷蔵または冷凍ピザは、食品メーカー指定の調理方法で様子を見ながら焼いてください。

お好みの具を使ってバリエーション

〈シーフードピザ〉
玉ねぎ（薄切り）、ベーコン（細切り）、マッシュルームの缶詰（薄切り）、むきえび、いか（皮をむいて輪切り）、貝柱、チーズの順にのせる。また、いかや貝柱は軽く酒蒸しをしてから使ってもよいでしょう。

〈イタリアンピザ〉
生地にトマトソースをぬり、バジル、アンチョビ（缶詰）、チーズ、黒オリーブの順にのせる。



カスタードプリン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約25分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

材料（直径6cmのプリン型9個分）

カラメルソース

- Ⓐ
  - 砂糖 ……………………45g
  - 水 …………………大さじ2
- 水 ……………………大さじ1

卵液

- 牛乳 ………2カップ（400mL）
- 砂糖 ……………………80g
- 卵（溶きほぐす） …………4個
- バニラエッセンス …………少々

作り方

❶ 耐熱容器にⒶを入れ、**【レンジ出力700W】**で**約2〜3分**褐色に色づくまで加熱する。水を加えて手早く混ぜる。

※水を入れたとき、はじくので、やけどに注意してください。

❷ プリン型に薄くバターをぬり、❶を分け入れる。

❸ 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、**【レンジ出力700W】**で**約2〜3分**加熱し、砂糖を溶かして人肌位にさます。

❹ ❸に卵を加えて混ぜ、裏ごしをする。バニラエッセンスを加えて❷に流し入れる。

❺ 黒角皿の中央にぬらしたペーパータオル2枚を敷き、❹を並べて溝に熱湯（80℃以上）200mLを注ぐ。**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**170℃**で**約25〜35分**に合わせて蒸し焼きにする。

⚠ 注　意

カラメルソースを作るとき、時間をかけすぎないでください。焦げたり発火することがあります。また、加熱後は熱くなっていますので、やけどにご注意ください。



ロールパン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	焼き上げ 約20分

材料(9個分)
- 強力粉 ･････････････････180g
- ドライイースト ･･････小さじ2/3
  (予備発酵のいらないもの)
- Ⓐ
  - 砂糖 ･････････････大さじ3
  - 卵･･････････････････M寸1/2個
  - 塩 ･･･････････････小さじ1/2
  - 牛乳(室温のもの) ･････100mL
- バター(室温にもどしておく) ･･･25g
- 溶き卵
  - 卵黄 ････････････1個分
  - 水 ･･････････････小さじ1

作り方

❶材料の混合
ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませてドライイーストとⒶを入れ、木じゃくしでまわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

❷材料をこねる
❶にバターを少しずつ加え、手にべとつかなくなるまでよくこねる。

❸生地のたたきつけ
薄く打ち粉をした台に❷を取り出し、たたきつける生地の面をそのつど変えながら、平均して約100～150回たたいてなめらかで弾力のある生地を作る。



❹生地を丸める
生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

❺１次発酵
❹にぬれぶきん、またはラップをして黒角皿にのせ、**下段**に入れる。**【オーブン】**を1度押し(予熱なし)**40℃**で**約40～50分**に合わせて発酵させる。

❻フィンガーテスト
生地が2～2.5倍の大きさに発酵したら指に粉をつけ中央を押してみる。指穴がそのまま残っているようなら十分発酵している。すぐに戻るようなら発酵不足なので、時間を追加する。

※穴の周囲にしわができて生地がへこむのは発酵のしすぎです。



❼ガス抜き
発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。



❽分割
生地を包丁かスケッパーで9等分(1個約40g)にする。



❾ベンチタイム
❽の生地を丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせて約20分休ませる。

❿成形
生地をにんじん形にし、めん棒で細長い三角形にのばして幅の広い方からくるくる巻く。



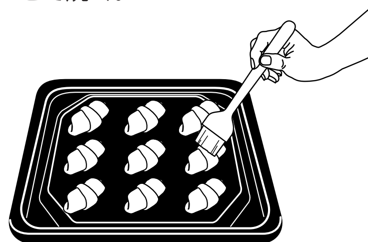


※生地を傷めないように、やさしく扱ってください。

⓫成形発酵(2次発酵)
黒角皿にサラダ油を薄くぬり、成形した生地を巻き終わりを下にして並べ、表面に霧を吹いて**下段**に入れる。**【オーブン】**を１度押し(予熱なし)**40℃**で**約20～30分**に合わせて、２～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。

※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

⓬焼き上げ
成形発酵が終われば、生地の表面に溶き卵を薄くぬり、**下段**に入れる。**【オーブン】**を１度押し(予熱なし)**170℃**で**約20～25分**に合わせて焼く。



メモ
- 作り方❸で生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。

バリエーション

コーンマヨネーズパン（4個分）



１次発酵の終わったロールパン生地をガス抜きし、4等分してベンチタイムをおく。生地を丸め直し、ロールパンと同様に成形発酵させ、上部にハサミで十文字に切り込みを入れる。マヨネーズであえたコーンと玉ねぎのみじん切りをのせ、ロールパンと同様に焼く。

ソーセージパン（6個分）



１次発酵の終わったロールパン生地をガス抜きし、6等分してベンチタイムをおく。生地を手で細長くのばす。巻き始めと巻き終わりが下にくるようにして、ソーセージに生地を巻きつける。ロールパンと同様に成形発酵させて焼く。

あんパン（4個分）



１次発酵の終わったロールパン生地をガス抜きし、4等分してベンチタイムをおく。生地を丸くのばして60gずつ丸めたあんを包む。ロールパンと同様に成形発酵させ、発酵が終われば表面に溶き卵をぬり、けしの実をふって、ロールパンと同様に焼く。



メロンパン

キー/メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約27分

材料（4個分）

- 強力粉 ·················· 130g
- ドライイースト ······· 小さじ2/3
  （予備発酵のいらないもの）
- Ⓐ
  - 砂糖 ············ 大さじ1 1/2
  - 卵 ················ M寸1/3個
  - 塩 ················ 小さじ1/3
  - 牛乳（室温のもの） ···· 70mL
- バター（室温にもどしておく）
  ························ 20g
- 皮生地
  - バター ··············· 40g
  - 砂糖 ················· 35g
  - 卵 ·················· 1/3個
  - 薄力粉 ··············· 80g
- 卵白 ······················ 適量
- グラニュー糖 ··············· 適量

作り方

❶皮生地を作る

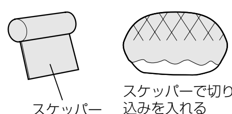
クッキー（59ページ参照）の❶～❷と同じ要領で皮生地を作り、4等分して丸め、ラップに包んで冷蔵庫で30分以上休ませる。

❷生地を作る

ロールパン（63ページ参照）の❶～❼と同じ要領で生地を作る。生地を4等分して丸め、ふきんをかけて約15分休ませる。

❸成形

❶の皮生地をめん棒で直径約10cmに伸ばす。❷のパン生地を丸め直して皮生地をかぶせ、形を整えてスケッパーで格子に切り込みを入れる。



卵白を薄くぬって、グラニュー糖を表面にまぶす。

❹成形発酵（2次発酵）

黒角皿にサラダ油を薄くぬり、❸を並べ、**下段**に入れる。**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**40℃**で**約20～30分**発酵させる。

❺焼き上げ

❹を**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**150℃**で**約27～32分**に合わせて焼く。

フランスパン



材料（2本分）

- Ⓐ
  - フランスパン専用粉 ……250g
  - ドライイースト …………3g
  - （予備発酵のいらないもの）
  - 粉末モルト …………小さじ$\frac{1}{4}$
  - 塩 ………………小さじ$\frac{2}{3}$
- Ⓑ
  - 水（約20℃）…………160mL
  - レモン汁………………1滴

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈発酵〉オーブン	下段	焼き上げ 約31分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㉓ フランスパン		

準備するもの

- キャンバス地
- オーブンシート（黒角皿の大きさに切っておく）
- カミソリ
- 生地を移動させる板
  ★約30×20cmの段ボールに紙を巻きつけてとめる。（右参照）



作り方

❶材料の混合

ボールにⒶを入れ、手で軽く混ぜ合わせる。中央をくぼませてⒷを入れ、まわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

❷材料をこねる

薄く打ち粉をした台に❶を取り出し、手のひらに体重をかけてよくこねる。

❸生地のたたきつけ

❷をたたきつける面をそのつど変えながら、平均して約100〜150回たたきつけて弾力のある生地を作る。生地をのばしてみて薄い膜ができるようならこね上がり。

※こね上がりの温度は約24℃が適温です。材料の温度で調節します。

❹生地をまるめる

生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く油をぬった耐熱性のボールに入れてラップをする。

❺1次発酵（1回目）

❹を黒角皿にのせ、**下段**に入れる。**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**30℃**で**約120分**に合わせて1.5〜2倍の大きさになるまで発酵させる。

※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

❻ガス抜き

生地を手で軽くおさえてガスを抜き、丸めなおしてボールに入れる。このとき、ガスを抜きすぎないようにする。

❼1次発酵（2回目）

❻に再びラップをし、❺と同じ要領で発酵させる。黒角皿にのせて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**30℃**で**約60分**に合わせて1.5〜2倍の大きさになるまで発酵させる。

❽分割・ベンチタイム

生地をスケッパーで2等分にする。切り口を中に包み込むように丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせてあたたかいところで約40分休ませる。

❾成形

薄く打ち粉をした台に❽の生地を移す。手の腹で押えて四角く、平らにのばし、向こう側から$\frac{1}{4}$を手前に折って閉じ目を親指の付け根で押える。



手前からも同様に折り、閉じ目を押える。



さらに向こう側から半分に折り、合わせ目をしっかり閉じる。



閉じ目を上にして平らに押え、もう一度、向こう側から半分に折って、合わせ目をしっかりと閉じる。閉じ目を下にして台の上で転がすようにし、約22cmの長さにのばす。

※気泡が大きい方がおいしくできるので、成形するときは、押えつけてガスを抜きすぎないよう注意します。

※フランスパンの生地はデリケートなので、生地に触わりすぎたり、引っぱりすぎたりするとうまく焼けないことがあります。

⑩成形発酵

黒角皿にキャンバス地を敷き、キャンバス地をたるませて壁を作り、壁の間に生地を閉じ目を下にして並べる。（布どり）



生地に霧を吹いて**下段**に入れ、**【オーブン】**を１度押し（予熱なし）**30℃**で**約40～45分**に合わせて発酵させる。途中で一度、霧を吹く。発酵終了後、焼き上げに入るまで、生地が乾燥しないように端のキャンバス地をかぶせてラップをし、あたたかいところに置いておく。

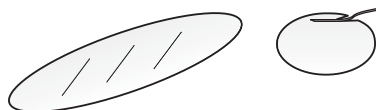
⑪オーブンの予熱をする。もう一枚の黒角皿を**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【23 フランスパン】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約15分

⑫クープ（切り込み）入れ

オーブンシートの上に、生地を閉じ目が下にくるように板を使ってコロリと移しかえる。



生地の表面に３本ずつ、カミソリでクープを入れる。
表面の皮をそぐように浅く入れる。



※クープは浅くそぐように入れると焼き上がりにきれいな割れ目ができます。

⑬焼き上げ

ブザーが鳴って予熱が終われば、庫内から黒角皿を出してすばやくドアを閉める。予熱した黒角皿に⑫をオーブンシートごと移し、生地に霧を吹く。ドアを開けてドアの上で黒角皿の溝に熱湯(80℃以上)100mLを注ぎ、**下段**に入れてすぐにドアを閉める。**【スタート】**を押して焼く。

※黒角皿を出し入れするときや、熱湯を注ぐときは熱いので、やけどに注意してください。

※焼きムラが気になるときは、途中でパンの前後を入替えてください。

メモ
- 作り方❸で生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。

バリエーション

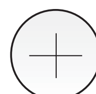
フランスパンと同じ生地を使い、いろいろな種類のパンが楽しめます。

プチパン(6個分)



作り方

❶ ❶～❼まで同じ要領で生地を作り、❽で６等分にして約30分休ませる。
❷ ❾成形で、やさしく丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目は下にしておく。
❸ ⑩～⑪をし、⑫クープは十文字に入れ、同様に焼く。



チーズフランス(4個分)



作り方

❶ ❶～❼まで同じ要領で生地を作り、❽で4等分にして約30分休ませる。
❷ ❾成形で、縦長のだ円形にのばし、中央にプロセスチーズ（1cm角切り）をそれぞれ30gずつのせる。向こう側から1/3手前に折り、手前からも同様に折ってしっかり閉じる。閉じ目を下にして形をととのえる。
❸ ⑩～⑪をし、⑫クープは平行に3本入れ、同様に焼く。

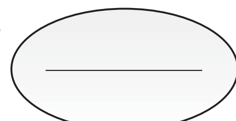


まめまめフランス(2個分)



作り方

❶ 好みの甘納豆150gをさっと水洗いして表面の砂糖を洗い流し、ペーパータオルで水気をよくふいておく。
❷ ❶～❹まで同じ要領で生地を作り、❹の生地に甘納豆を２回に分けて加え、折りたたむようにしてまんべんなく混ぜ込む。
❸ 生地を丸くまとめて❺～❽と同じ要領で発酵させ、休ませる。
❹ ❾成形で、丸くのばし、手前から巻いて閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にしてフットボール形に形をととのえる。
❺ ⑩～⑪をし、⑫クープは横一文字に入れ、同様に焼く。



スフレチーズケーキ



材料
（直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分）

- クリームチーズ（小さくきざむ）…150g
- バター（小さくきざむ）…30g
- 砂糖…90g
- 卵黄…3個分
- 生クリーム…100mL
- 牛乳…50mL
- レモン汁…大さじ1
- ブランデー…大さじ1
- 薄力粉（ふるう）…40g
- 卵白…5個分
- あんずジャム…大さじ1
  （裏ごしして、ブランデー小さじ1で溶く）
- 硫酸紙（型に敷く）

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ約58分
〈焼き上げ〉オートメニュー㉕スフレチーズケーキ	下段	

作り方

❶ ケーキ型の内側にバター（分量外）をふちまでたっぷりとぬり、底に硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱性のボールにクリームチーズとバターを入れ、**【レンジ出力200W】**で**約2分～2分30秒**加熱してやわらかくする。なめらかになるまで泡立器でよく混ぜる。

❸ ❷に砂糖の半量を加え、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

❹ ❸に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデー、薄力粉の順に加え、そのつど泡立器でしっかり混ぜる。

❺ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【25 スフレチーズケーキ】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約8分

❻ 別のボールで卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

❼ ❹に❻の1/3量を加えて卵白のダマがなくなるまで混ぜ合わせる。残りの❻を2回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように、生地となじむまで混ぜる。

❽ ❶に❼を流し入れ、型を軽くたたいて空気抜きをする。

❾ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿の中央にぬらしたペーパータオル2枚を敷き、❽をのせて溝に熱湯（80℃以上）300mLを注ぐ。**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

※加熱途中に表面のこげが気になるときは、アルミホイルをかぶせてください。

❿ 加熱後、室温でさまし、ケーキが型の高さくらいまで沈んだら、型から出してあんずジャムをぬる。

バリエーション

※材料・生地の作り方、焼き方はスフレチーズケーキと同じです。

コーヒーマーブルチーズケーキ



インスタントコーヒー大さじ1/2と砂糖小さじ1を湯大さじ1/2で溶き、作り方❼の最後で加えて軽くひと混ぜする。

かぼちゃスフレケーキ



クリームチーズとバターの代わりに裏ごししたかぼちゃ180gを使う。
※レモン汁は加えません。

チョコレートスフレ



材料（直径約8cmのココット型4個分）

- 薄力粉 ……………………10g
- 砂糖 ……………………20g
- 牛乳 ……………………50mL
- 生クリーム ……………50mL
- スィートチョコレート（細かくきざむ）……………30g
- バター（室温にもどしておく）…10g
- 卵黄 ……………………2個分
- 卵白 ……………………2個分

型用

- バター……………………適量
- グラニュー糖 ……………適量

キー / メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ約27分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㉖ チョコレートスフレ	下段	

作り方

❶ 型の内側にバターをふちまで薄くぬり、グラニュー糖をまんべんなくまぶす。

❷ 耐熱性のボールに薄力粉と砂糖の半量を入れ、泡立器でよく混ぜ合わせる。

❸ ❷に牛乳と生クリームを少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせる。

❹ ❸を【**レンジ出力700W**】で**約1分〜1分20秒**、10〜20秒ごとに混ぜながら、少しとろみがつくまで加熱する。

❺ ❹にチョコレートとバターを順に加え、そのつどよく混ぜ合わせて溶かす。さらに卵黄を加え、よく混ぜ合わせる。

❻ オーブンを予熱する。【**オートメニュー**】を押し、操作ダイヤルを回して【**26 チョコレートスフレ**】に合わせ、【**スタート**】を押して予熱する。
※予熱時間　約8分

❼ 別のボールで卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を加えてさらに泡立てる。

❽ ❺に❼の1/3量を加えて卵白のダマがなくなるまで混ぜ合わせる。残りの❼を加えて泡をこわさないように、さっくりと生地となじむまで混ぜる。

❾ ❽を❶に分け入れ、表面をならす。

❿ ブザーが鳴って予熱が終われば、黒角皿の中央にぬらしたペーパータオル2枚を敷き、❽を並べて溝に熱湯(80℃以上)150mLを注ぐ。**下段**に入れ、【**スタート**】を押して焼く。

※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

バリエーション

※材料・生地の作り方、焼き方はチョコレートスフレと同じです。

オレンジスフレ



牛乳と生クリーム、チョコレートの代わりに果汁100%のオレンジジュース100mLを使う。

抹茶スフレ



薄力粉に抹茶小さじ2を混ぜる。生クリームとチョコレートは入れず、牛乳を100mLに増やす。

シュークリーム



キー / メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ約33分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㉔ シュークリーム	下段	

材料（9個分）

- バター（小さくきざむ）‥‥‥‥50g
- 水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥80mL
- 薄力粉（ふるう）‥‥‥‥‥‥50g
- 卵（溶きほぐす）‥‥‥‥‥約３個
- カスタードクリーム ‥‥‥下記参照

作り方

❶ 深めの耐熱性のボールにバターと水を入れ、**【レンジ出力 700W】**で**約2分30秒〜3分**沸とうするまで加熱する。
※十分に沸とうしないと生地がうまくふくらみません。

❷ ❶に薄力粉を１度に入れて手早く混ぜる。さらに**【レンジ出力 700W】**で**約40秒**加熱する。

❸ ❷に卵を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。木べらですくってゆっくり落ちるくらいの固さにする。

❹ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【24 シュークリーム】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❺ 黒角皿にサラダ油をぬり、絞り出し袋に❸を入れて直径約4cmに絞り出す。



❻ ブザーが鳴って予熱が終われば、❺の黒角皿の溝に熱湯（80℃以上）50mLを注いで**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。そのまま庫内に5分ほどおく。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。
※生地を庫内に入れたら、焼き上がるまで絶対にドアを開けないでください。

❼ 焼き上がれば、すぐに黒角皿からはずしてネットの上でよくさまし、切り込みを入れてカスタードクリームをつめる。

⚠ 注　意

バターと水を加熱するとき、バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは小さくきざんで水と一緒に入れて加熱してください。

カスタードクリーム

キー / メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約６分

材料（シュークリーム約9個分）

- 牛乳 ‥‥‥‥‥‥2カップ（400mL）
- Ⓐ
  - 薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥大さじ $1\frac{1}{2}$
  - コーンスターチ ‥‥‥‥大さじ $1\frac{1}{2}$
  - 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥60g
  - （合わせてふるう）
- 卵黄 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥３個分
- Ⓑ
  - バター ‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ１
  - バニラエッセンス ‥‥‥‥‥少々

作り方

❶ 耐熱容器に牛乳を入れ、**【レンジ出力 700W】**で**約2〜3分**加熱する。

❷ 別の耐熱容器にⒶを入れ、❶を少しずつ加えながら泡立器でよく混ぜる。

❸ ❷に卵黄を少しずつ加えて混ぜ、**【レンジ出力 700W】**で**約４〜５分**、途中２〜３回混ぜながら加熱する。

❹ ❸にⒷを加え、手早く混ぜてさます。

バリエーション

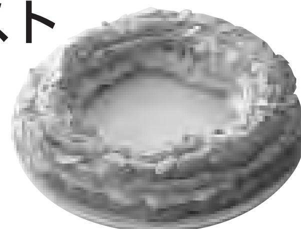
エクレア



作り方

黒角皿にシュー生地を棒状に6本絞り出し、シュークリームと同じ要領で焼く。
焼き上がったらよくさまし、横から切り込みを入れてカスタードクリームをつめる。上に溶かしたチョコレートをぬる。

パリブレスト



作り方

黒角皿にシュー生地をリング状に絞り出し、表面にスライスアーモンド（適量）をはりつけてシュークリームと同じ要領で焼く。
焼き上がったらよくさまし、横半分に切って下の部分にカスタードクリームをつめ、さらに泡立てたホイップクリームやフルーツなどをつめる。



焼きいも

キー / メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約40分

材料(4人分)
- さつまいも････4本（1本約200g）

作り方

❶ さつまいもはきれいに洗い、水気をふき取る。

❷ 黒角皿に❶を並べ、溝に熱湯（80℃以上）50mLを注いで**下段**に入れる。

❸ **【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**250℃**で**約40～50分**に合わせて焼く。

アレンジ

スイートポテト



キー / メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約15分
〈焼き上げ〉オーブン	下段	

材料（4本分）
- 焼きいも･･････････････････4本
- Ⓐ
  - バター･･･････････････50g（室温にもどしておく）
  - 砂糖･････････････････70g
  - 卵黄････････････････2個分
  - 牛乳･･････････････大さじ2
- バニラエッセンス･･････････少々
- ラム酒･････････････････大さじ1
- 溶き卵･･････････････････1個分

作り方

❶ 焼きいもは熱いうちに上1/3を切りとり、皮をやぶらないようにスプーンで中身をくり抜く。皮はラップをかけておく。

❷ ❶の中身を裏ごしする。

❸ 耐熱容器に❷とⒶを入れてよく練り、**【レンジ出力700W】**で**約2～3分**加熱する。バニラエッセンスとラム酒を加えてさらによく混ぜ合わせる。

❹ 皮に❸をつめて表面をきれいにならし、溶き卵をぬる。

❺ 黒角皿に❹を並べて**下段**に入れ、**【オーブン】**を1度押し（予熱なし）**230℃**で**約15～20分**に合わせて焼く。

芋栗きんとん



キー / メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約3分

材料(4人分)
- 焼きいも･･････････････････2本
- 栗の甘露煮（小さくきざむ）･･適量
- Ⓐ
  - 砂糖･････････････････50g
  - 牛乳････1/4カップ（50mL）
  - 甘露煮のシロップ･･大さじ2

作り方

❶ 焼きいもは熱いうちに皮をむき、裏ごしをする。

❷ 耐熱容器に❶とⒶを入れ、よく混ぜ合わせる。**【レンジ出力700W】**で**約3～5分**、途中2～3回混ぜながら加熱する。

❸ ❷に栗を加えて混ぜ、さましてからラップで茶巾に絞る。

ホイル蒸し

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑳ホイル蒸し1段	下段	約17分
オートメニュー ㉑ホイル蒸し2段	上段 下段	約17分 ↓入替え 約8分



★黒角皿の上段と下段で２つの料理が同時にできます。



- 上段・下段のメニューの組合わせは自由です。
- １種類のメニューを２段で焼くこともできます。そのときは、材料を倍量にしてください。
- １段で焼くときは、下段で焼いてください。
- 素材によって仕上りが変わることがあります。
- アルミホイルの包み方

  アルミホイルの中央に材料をのせ、手前と向こう側の端を上のほうで合わせて２〜３回折りたたみます。次に左右の端をそれぞれ２〜３回折って、ぴったりと閉じます。アルミホイルが薄い場合は２枚重ねてください。

⚠ 注　意

熱湯を注ぐときや、入替えをするときは、やけどに注意してください。



魚のホイル蒸し

材料（4人分）

- 白身魚 ・・・・・・4切れ（1切れ 約80g）
- Ⓐ 塩・こしょう・・・・・・・・・・・・・各少々
- Ⓐ 酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4尾
  （殻をつけたまま背わたを取る）
- 生しいたけ（軸を取る）・・・・・・・・・・4枚
- みつ葉（4cm長さに切る）・・・・・・・・適量
- バター ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- アルミホイル（25×30cm）・・・・4枚
- レモン（輪切り）・・・・・・・・・・・・・・・・4枚

作り方

❶ 魚にⒶをふりかけてしばらくおく。

❷ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【20 ホイル蒸し 1 段】**または**【21 ホイル蒸し 2 段】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❸ 一人分ずつ包む。アルミホイルに❶を置き、えび、しいたけ、みつ葉、バターの順にのせてぴっちりと包む。

❹ ブザーが鳴って予熱が終われば、
〈1段で加熱するとき〉
黒角皿に❸をのせて溝に熱湯(80℃以上)100mLを注ぎ、**下段**に入れ、**【スタート】**を押して加熱する。
〈2段で加熱するとき〉
黒角皿に❸をのせて溝に熱湯(80℃以上)各100mLを注ぎ、**上段**と**下段**に入れ、**【スタート】**を押して加熱する。
途中ブザーが鳴れば、**上段**と**下段**を入替え、**【スタート】**を押して加熱する。
※必ず上段と下段を入替えてください。入替えないと上手く仕上りません。

❺ 蒸し上がった❹にレモンを添える。



鮭とパプリカのマヨネーズ風味

材料（4人分）

- 生鮭・・・・・・・・・4切れ（1切れ 約80g）
- 玉ねぎ（薄切り）・・・・・1/2個（約100g）
- Ⓐ 白ワイン・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- Ⓐ オリーブオイル ・・・・・・・・・大さじ1
- Ⓐ 塩・こしょう・・・・・・・・・・・・・・各少々
- パプリカ（赤・黄）・・・・・・・・・・・各1/2個
- ピーマン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
- アルミホイル（25×30cm）・・・・4枚

作り方

❶ 鮭と玉ねぎをⒶに約1時間つけておく。

❷ パプリカとピーマンはひとくち大に切る。

❸ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【20 ホイル蒸し 1 段】**または**【21 ホイル蒸し 2 段】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❹ 一人分ずつ包む。アルミホイルに❶の鮭と玉ねぎを1/4量ずつ置き、パプリカとピーマンの1/4量ずつをのせてマヨネーズをかけ、ぴっちりと包む。

❺ ブザーが鳴って予熱が終われば、
〈1 段で加熱するとき〉
黒角皿に❹をのせて溝に熱湯(80℃以上)100mLを注ぎ、**下段**に入れ、**【スタート】**を押して加熱する。
〈2 段で加熱するとき〉
黒角皿に❹をのせて溝に熱湯(80℃以上)各100mLを注ぎ、**上段**と**下段**に入れ、**【スタート】**を押して加熱する。
途中ブザーが鳴れば、**上段**と**下段**を入替え、**【スタート】**を押して加熱する。
※必ず上段と下段を入替えてください。入替えないと上手く仕上りません。



鶏肉の中華風蒸し

材料（4人分）
- 鶏ささみ（すじをとる）········200g
- 白菜（1cm 幅に切る）········200g
- しめじ（ほぐす）··1 パック（約 100g）
- にんじん（せん切り）··········30g
- 酒······················大さじ 2
- ごま油 ····················適量
- 塩························少々
- アルミホイル（25 × 30cm）····4 枚

たれ（混ぜ合わせる）
- しょうゆ・酢 ··········各大さじ 2
- 砂糖 ··················小さじ 2
- 豆板醤 ················小さじ 2
- ねぎの小口切り············大さじ 3

作り方

❶ ささみはひと口大のそぎ切りにする。

❷ オーブンを予熱する。【**オートメニュー**】を押し、操作ダイヤルを回して【**20 ホイル蒸し 1 段**】または【**21 ホイル蒸し 2 段**】に合わせ、【**スタート**】を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❸ 一人分ずつ包む。アルミホイルに白菜、❶、しめじ、にんじんの順にそれぞれ ¼ 量ずつをのせる。上から酒とごま油、塩をふりかけてぴっちりと包む。

❹ ブザーが鳴って予熱が終われば、
〈1 段で加熱するとき〉
黒角皿に❸をのせて溝に熱湯（80℃以上）100mL を注ぎ、**下段**に入れ、【**スタート**】を押して加熱する。
〈2 段で加熱するとき〉
黒角皿に❸をのせて溝に熱湯（80℃以上）各 100mL を注ぎ、**上段**と**下段**に入れ、【**スタート**】を押して加熱する。
途中ブザーが鳴れば、**上段**と**下段**を入替え、【**スタート**】を押して加熱する。
※必ず上段と下段を入替えてください。入替えないと上手く仕上りません。

❺ 蒸し上がった❹にたれをかける。



あったかりんご

バリエーション………
りんごのワイン煮
赤ワインをふりかけて加熱します。

材料（4人分）
- りんご··········大 1 個（約 400g）
- Ⓐ レーズン ················30g
- Ⓐ バター ··················適量
- グラニュー糖 ················適量
- アルミホイル（25 × 30cm）····4 枚
- バルサミコ酢 ················適量

作り方

❶ りんごは皮つきのまま 4 等分の輪切りにし、芯をくり抜く。

❷ オーブンを予熱する。【**オートメニュー**】を押し、操作ダイヤルを回して【**20 ホイル蒸し 1 段**】または【**21 ホイル蒸し 2 段**】に合わせ、【**スタート**】を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❸ 一人分ずつ包む。アルミホイルに❶をのせて中心にⒶを¼量ずつつめ、グラニュー糖をふりかけてぴっちりと包む。

❹ ブザーが鳴って予熱が終われば、
〈1 段で加熱するとき〉
黒角皿に❸をのせて溝に熱湯（80℃以上）100mL を注ぎ、**下段**に入れ、【**スタート**】を押して加熱する。
〈2 段で加熱するとき〉
黒角皿に❸をのせて溝に熱湯（80℃以上）各 100mL を注ぎ、**上段**と**下段**に入れ、【**スタート**】を押して加熱する。
途中ブザーが鳴れば、**上段**と**下段**を入替え、【**スタート**】を押して加熱する。
※必ず上段と下段を入替えてください。入替えないと上手く仕上りません。

❺ 好みでバルサミコ酢をかける。



ホイルケーキ

バリエーション………
チョコチップの代わりにクルミやレーズンを加えてもよいでしょう。

材料（6個分）
- バター（室温にもどしておく）····60g
- 砂糖·······················60g
- 卵（溶きほぐす）··········M 寸 2 個
- バニラエッセンス············少々
- Ⓐ 薄力粉 ··················90g
- Ⓐ ベーキングパウダー ····小さじ ½（合わせてふるう）
- 牛乳····················大さじ 1
- チョコチップ ················30g
- アルミホイル（25 × 15cm）····6 枚

作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れて白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、Ⓐ を加えてさっくりと混ぜる。

❸ ❷に牛乳とチョコチップを加えて混ぜ合わせる。

❹ オーブンを予熱する。【**オートメニュー**】を押し、操作ダイヤルを回して【**20 ホイル蒸し 1 段**】または【**21 ホイル蒸し 2 段**】に合わせ、【**スタート**】を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❺ アルミホイルに❸を ⅙ 量ずつのせ、約 5×13cm の大きさに包む。
※加熱するとふくらむので余裕をもって包む。

❻ ブザーが鳴って予熱が終われば、
〈1 段で加熱するとき〉
黒角皿に❺をのせて溝に熱湯（80℃以上）100mL を注ぎ、**下段**に入れ、【**スタート**】を押して加熱する。
〈2 段で加熱するとき〉
黒角皿に❺をのせて溝に熱湯（80℃以上）各 100mL を注ぎ、**上段**と**下段**に入れ、【**スタート**】を押して加熱する。
途中ブザーが鳴れば、**上段**と**下段**を入替え、【**スタート**】を押して加熱する。
※必ず上段と下段を入替えてください。入替えないと上手く仕上りません。



ハンバーグ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約15分
〈焼き上げ〉オートメニュー ㉒ ハンバーグ	下段	

材料（4人分）

- 玉ねぎ（みじん切り）‥小1個(約150g)
- バター ……………………大さじ½
- Ⓐ
  - 牛ひき肉……………………300g
  - パン粉 ……⅔カップ（約30g）（牛乳大さじ３で湿らせる）
  - 卵…………………………１個
  - トマトケチャップ………大さじ１
  - 塩・こしょう……………各少々
  - ナツメグ…………………少々

作り方

❶ 耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、**【レンジ出力 700W】**で**約３分**加熱してさます。

❷ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【22 ハンバーグ】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❸ ボールに❶とⒶを入れ、粘りが出るまでよく混ぜて４等分にする。手にサラダ油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にしてサラダ油を薄くぬった黒角皿にのせる。

❹ ブザーが鳴って予熱が終われば、❸の黒角皿の溝に熱湯（80℃以上）50mL を注いで**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。



豆腐ハンバーグ

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉒ ハンバーグ	下段	約15分

材料（4人分）

- 豆腐（水切りをしておく）‥1丁（約300g）
- Ⓐ
  - 鶏ひき肉……………………200g
  - 青じそ（みじん切り）………５枚
  - 生しいたけ（みじん切り）……３枚
  - しょうが汁 ……………小さじ１
  - しょうゆ ………………小さじ２
  - 酒 ………………………小さじ１
  - パン粉……………………大さじ３
  - 卵…………………………½個
- たれ
  - しょうゆ…………………大さじ１
  - みりん ……………………大さじ１
  - 酒 …………………………大さじ１
  - だし汁 ……½カップ（100mL）
  - しょうが汁 ………………小さじ１
  - 片栗粉（同量の水で溶く）‥‥小さじ２

作り方

❶ ボールに豆腐とⒶを入れ、よく混ぜ合わせる。

❷ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【22 ハンバーグ】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間　約10分

❸ ❶を４等分にする。手にサラダ油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にしてサラダ油を薄くぬった黒角皿にのせる。

❹ ブザーが鳴って予熱が終われば、❸の黒角皿の溝に熱湯（80℃以上）50mL を注いで**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

❺ なべに片栗粉以外のたれの材料を入れて煮立たせ、片栗粉でとろみをつける。焼き上がった❹にかける。



いかとホタテのお焼き

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ㉒ ハンバーグ	下段	約15分

材料（4人分）

- いか(内臓をとり、皮をむく) …………2はい(正味約300g)
- はんぺん…………………………60g
- ホタテ貝柱………………………50g
- 長芋 ……………………………100g
- 青ねぎ(小口切り) ……………50g
- Ⓐ
  - 片栗粉 ……………………大さじ2
  - 酒…………………………少々

作り方

❶ いかとはんぺんは粗みじん切りにし、包丁でたたく。ホタテは粗みじん切りにする。

❷ 長芋は皮をむいて酢水にさらし、すりおろす。

❸ オーブンを予熱する。**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【22 ハンバーグ】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間 約10分

❹ ボールに❶と❷、青ねぎ、Ⓐを入れてよく混ぜ合わせ、4等分にする。手にサラダ油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にしてサラダ油を薄くぬった黒角皿にのせる。

❺ ブザーが鳴って予熱が終われば、❹の黒角皿の溝に熱湯（80℃以上）50mLを注いで**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。



材料(4人分)
- マカロニ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥80g
- サラダ油 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
- Ⓐ
  - 鶏もも肉(1cmの角切り) ‥100g
  - えび ‥‥‥‥‥6尾(約100g)
    (尾、背わた、殻を取り除き半分に切る)
  - 玉ねぎ(薄切り) ‥1/2個(約100g)
  - マッシュルーム(缶詰・スライス) ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥約50g
  - 白ワイン ‥‥‥‥‥‥大さじ2
  - バター ‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
  - 塩・こしょう‥‥‥‥‥各少々
- ホワイトソース‥‥‥‥‥3カップ分
- ナチュラルチーズ(短冊切り) ‥‥80g

マカロニグラタン

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	焼き上げ 約23分
〈焼き上げ〉オートメニュー ⑪ グラタン	下段	

作り方

❶ マカロニはゆでてザルにあげ、水気を切り,サラダ油をまぶしておく。

❷ 耐熱容器にⒶを入れてラップをし、**【レンジ出力700W】**で**約3分30秒**、途中混ぜながら加熱する。

❸ 右記を参照してホワイトソースを作り、❷から出るスープを大さじ2加えて混ぜる。

❹ ❶のマカロニと❷を、❸のホワイトソースの半量であえる。

❺ 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に❹を4等分に分け入れ、残りのソースをかけてチーズをのせる。

❻ 黒角皿に❺をのせて**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し,操作ダイヤルを回して**【11 グラタン】**に合わせ,**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
  オーブン(予熱なし) 250℃ 約20〜25分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページを参照ください。

コツ
- 具の熱いうちに焼きます。さめてしまったときは、レンジ出力700Wであたためてから焼きます。

<市販の冷凍グラタン>

冷凍グラタン(2皿)を焼くときは、**下段**に入れ,**【オーブン】**(予熱なし) **250℃**で**約20〜25分**焼く。

㊟プラスチック容器のものは焼くことができません。

ホワイトソース

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約8分

材料(3カップ分)
- バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
- 薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
- 牛乳‥‥‥‥‥3カップ(600mL)
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥各少々

作り方

❶ 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ,**【レンジ出力700W】**で**約1分30秒〜2分**、バターが溶けるまで加熱して泡立器で混ぜる。

❷ ❶に牛乳を少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせ、**【レンジ出力700W】**で**約7〜8分**、途中で2〜3回かき混ぜながら加熱して塩・こしょうで味をととのえる。



なすとトマトのグラタン

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑪ グラタン	下段	約23分

材料(4人分)
- なす(5mm厚さに切る) ‥‥4個
- サラダ油 ‥‥‥‥‥‥大さじ1/2
- 塩・こしょう ‥‥‥‥‥各少々
- トマト ‥‥‥‥‥2個(約300g)
  (5mm厚さの輪切り)
- ミートソース(缶詰) ‥‥150g
- ナチュラルチーズ ‥‥‥100g
  (短冊切り)
- 粉チーズ ‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
- 溶かしバター‥‥‥‥‥大さじ1

作り方

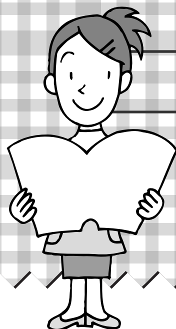
❶ なすは塩水につけてアク抜きをする。フライパンにサラダ油を熱し,なすに焼き色をつけて塩・こしょうをする。

❷ 大きめのグラタン皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり,ミートソースを広げてチーズの半量をのせる。その上になすとトマトを交互に重ねながら並べる。最後に残りのチーズをのせ、粉チーズをふりかけて溶かしバターをかける。

❸ 黒角皿の中央に❷をのせて**下段**に入れ,**【オートメニュー】**を押し,操作ダイヤルを回して**【11 グラタン】**に合わせ,**【スタート】**を押して焼く。

- 手動のとき
  オーブン(予熱なし) 250℃ 約20〜25分

※加熱後、もう少し焼きたいときは、14ページを参照ください。



ヘルシーメニュー
ヘルシーフライ



キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈オートメニュー〉 ⑮ヘルシーフライ 1段	下段	約18分
〈オートメニュー〉 ⑯ヘルシーフライ 2段	上段 下段	約24分 ↓入替え 約6分

★黒角皿の上段と下段で２つの料理が同時にできます。

・手動のとき（1段のみ）
オーブン（予熱なし）250℃ 約15～20分

フライ用パン粉やコーンフレークを使い、余分な油をカットして油で揚げるより低カロリー！

コツ
- 上段・下段のメニューの組合わせは自由です。
- １種類のメニューを２段で焼くこともできます。そのときは、材料を倍量にしてください。
- １段で焼くときは、下段で焼いてください。
- 素材によって仕上りが変わることがあります。
- パン粉やコーンフレークの代わりに、お茶漬けあられ、くだいた天かすや細かく刻んだアーモンドなどを使ってもおいしくできます。

フライ用パン粉



材料（8個分）
- パン粉 ……………… 50g
- サラダ油 …………… 大さじ1

メモ
粉チーズ、パセリのみじん切りなどを入れると、一味変わったパン粉になります。

作り方

❶ 耐熱容器にパン粉を広げ、サラダ油をふりかけて混ぜる。

❷ **【レンジ出力 700 W】**で**約２分 30 秒～３分 30 秒**、きつね色になるまで加熱する。途中３～４回かき混ぜる。

⚠ 注　意

時間をかけすぎると、焦げて煙が出たり、発火することがありますので、ときどきドアを開けてよく混ぜてください。
また、色がつき始めると、急に焦げ出しますので、様子を見ながら仕上げてください。

豚肉のポテトフライ

約128kcal（1個分）



バリエーション………
野菜はゆでたにんじん、さやいんげん、アスパラガスなどに代えてもよいでしょう。

材料（8個分）
- 豚ロース薄切り肉……… 200g
- 塩・こしょう…………… 各少々
- じゃがいも（拍子木切り）･･ 小1個（約100g）
- 衣
  - 小麦粉 ……………… 大さじ2
  - 溶き卵……………… 1個
  - フライ用パン粉……… 1回分

作り方

❶ 上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

❷ じゃがいもは平皿にのせてラップをし、**【レンジ出力 700 W】**で**約１分～１分 30 秒**加熱する。

❸ 豚肉を広げ、塩・こしょうをし、❷を２～３本芯にして巻く。小麦粉、溶き卵、❶のパン粉の順に衣をつける。

❹ 黒角皿にアルミホイルを敷き、❸を並べる。

❺ **〈1 段で焼くとき〉**
❹を**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【15 ヘルシーフライ１段】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

〈2 段で焼くとき〉
❹を**上段**と**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【16 ヘルシーフライ２段】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。
途中ブザーが鳴れば、**上段**と**下段**を入れ替えて**【スタート】**を押して焼く。

※必ず上段と下段を入替えてください。入替えないと上手く仕上りません。
※加熱後、もう少し焼きたいときは、黒角皿を下段に入れ、14 ページを参照して１枚ずつ焼いてください。

ヒレカツ

約134kcal（1個分）



材料（8個分）

- 豚ヒレ肉（かたまり）……… 250g
- 塩・こしょう…………… 各少々
- 衣
  - 小麦粉……………… 大さじ2
  - 溶き卵………………………1個
  - フライ用パン粉………… 1回分

作り方

❶ 75ページのフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。
❷ 豚肉は8等分に切り、包丁でたたいて塩・こしょうをする。
❸ 小麦粉、溶き卵、❶のパン粉の順に衣をつける。
❹ 黒角皿にアルミホイルを敷き、❸を並べる。
❺〈1段で焼くとき〉
❹を**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【15 ヘルシーフライ1段】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。
〈2段で焼くとき〉
❹を**上段**と**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【16 ヘルシーフライ2段】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。途中ブザーが鳴れば、**上段**と**下段**を入れ替えて**【スタート】**を押して焼く。
※必ず上段と下段を入替えてください。入替えないと上手く仕上りません。
※加熱後、もう少し焼きたいときは、黒角皿を下段に入れ、14ページを参照して1枚ずつ焼いてください。

鶏ささみとえびのコーンフレーク揚げ

約122kcal（1個分）



材料（8個分）

- 鶏ささみ（すじを取る）……… 4本
- さやいんげん（すじを取る）…… 8本
- えび（殻をむき、背わたを取る）…… 4尾
- ハム（半分に切る）…………… 4枚
- 塩・こしょう…………… 各少々
- サラダ油…………… 大さじ$^1/_2$
- 衣
  - 小麦粉……………… 大さじ2
  - 溶き卵…………………… 1個
  - コーンフレーク（くだく）… 60g

作り方

❶ ささみは縦半分に切って、ラップにはさみ、めん棒で軽くたたいて薄くのばす。えびは腹開きにして半分に切る。
❷ さやいんげんはラップに包んで平皿にのせ、**【レンジ出力700W】**で**約40秒**加熱し、冷水にとってさまして半分に切る。
❸ ささみに塩・こしょうをし、上にハム、えび、さやいんげんをのせてしっかりと巻く。小麦粉、溶き卵、コーンフレークの順に衣をつける。
❹ 黒角皿にアルミホイルを敷き、❸を並べて上からサラダ油をかける。
❺〈1段で焼くとき〉
❹を**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【15 ヘルシーフライ1段】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。
〈2段で焼くとき〉
❹を**上段**と**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【16 ヘルシーフライ2段】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。途中ブザーが鳴れば、**上段**と**下段**を入れ替えて**【スタート】**を押して焼く。
※必ず上段と下段を入替えてください。入替えないと上手く仕上りません。
※加熱後、もう少し焼きたいときは、黒角皿を下段に入れ、14ページを参照して1枚ずつ焼いてください。

えびのヘルシーフライ

約77kcal（1尾分）

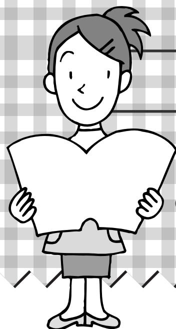


材料（12尾分）

- えび…………………… 12尾
- 塩・こしょう…………… 各少々
- 衣
  - 小麦粉……………… 大さじ2
  - 溶き卵………………………1個
  - フライ用パン粉………… 1回分

作り方

❶ 75ページのフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。
❷ えびは尾を残して殻をむき、背わたを取り、腹側に切れ目を入れて軽く塩・こしょうをする。
❸ ❷のえびの水気をふき取り、小麦粉、溶き卵、❶のパン粉の順に衣をつける。
❹ 黒角皿にアルミホイルを敷き、❸を並べる。
❺〈1段で焼くとき〉
❹を**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【15 ヘルシーフライ1段】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。
〈2段で焼くとき〉
❹を**上段**と**下段**に入れ、**【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【16 ヘルシーフライ2段】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。途中ブザーが鳴れば、**上段**と**下段**を入れ替えて**【スタート】**を押して焼く。
※必ず上段と下段を入替えてください。入替えないと上手く仕上りません。
※加熱後、もう少し焼きたいときは、黒角皿を下段に入れ、14ページを参照して1枚ずつ焼いてください。



ヘルシーメニュー スチームグリル

キー / メニュー	付属品	加熱時間
〈オートメニュー〉 ⑰-1 スチームグリル	上段	約15～17分 ↓裏返して 約5～8分

※スチームなしで焼くときは、【17-2 ヘルシーグリル】をお使いください。
※汚れが気になるときは、黒角皿にアルミホイルを敷いてください。
その場合は、溝をふさがないよう気をつけてください。

余分な脂を落とし、蒸気の力でふっくら仕上げます。

さばの塩焼き

約295kcal（1切れ分）



材料(4切れ分)

- 塩さば‥‥ 4切れ(1切れ 約100g)

●手動で焼くとき(スチームなしになります)
グリル　約14分、裏返して　グリル　約4～6分

作り方

❶ さばはサッと洗って水気をふき取り、表面に切れ目を入れる。
❷ 黒角皿にネットをのせ、❶の皮を下にして並べる。
❸ ❷の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上)50mLを注いで**上段**に入れる。【**オートメニュー**】を押し、操作ダイヤルを回して【**17-1 スチームグリル**】に合わせ、【**スタート**】を押して焼く。
ブザーが鳴れば裏返し、【**スタート**】を押して焼く。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

とりの照り焼き

約228kcal（1人分）



材料(4人分)

- 鶏もも肉‥‥‥ 2枚(1枚約250g)
- たれ
  - しょうゆ‥‥‥‥‥‥大さじ4
  - みりん‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
  - 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
  - サラダ油‥‥‥‥‥‥大さじ1

●手動で焼くとき(スチームなしになります)
グリル　約16分、裏返して　グリル　約6～8分

作り方

❶ 鶏肉は余分な皮や脂肪をとり除き、フォークなどで皮をつついてたれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。
❷ 黒角皿にネットをのせ、❶の皮を下にして並べる。
❸ ❷の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上)50mLを注いで**上段**に入れる。【**オートメニュー**】を押し、操作ダイヤルを回して【**17-1 スチームグリル**】に合わせ、【**仕上り調節**】**強**に合わせて【**スタート**】を押して焼く。
ブザーが鳴れば裏返し、【**スタート**】を押して焼く。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

スペアリブ

約423kcal（1人分）



材料(4人分)

- スペアリブ(豚)‥‥‥‥‥500g
  (約3×10cm　1本約100g)
- たれ
  - 赤みそ‥‥‥‥‥‥大さじ3
  - しょうゆ‥‥‥‥‥大さじ3
  - 酒‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3
  - 砂糖‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
  - おろししょうが‥‥大さじ1

●手動で焼くとき(スチームなしになります)
グリル　約16分、裏返して　グリル　約6～8分

作り方

❶ スペアリブをたれに半日ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。
❷ 黒角皿にネットをのせ、❶のたれをふきとって並べる。
❸ ❷の黒角皿の溝に熱湯(80℃以上)50mLを注いで**上段**に入れる。【**オートメニュー**】を押し、操作ダイヤルを回して【**17-1 スチームグリル**】に合わせ、【**仕上り調節**】**強**に合わせて【**スタート**】を押して焼く。
ブザーが鳴れば裏返し、【**スタート**】を押して焼く。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

キー / メニュー	付属品	加熱時間
〈オートメニュー〉 ⑰-2 ヘルシーグリル	上段	約13～14分 ↓裏返して 約4～5分

※スチームありで焼くときは、**【17-1 スチームグリル】**をお使いください。
その場合は黒角皿の溝に熱湯（80℃以上）を注いでください。
熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。
※汚れが気になるときは、黒角皿にアルミホイルを敷いてください。
その場合は、溝をふさがないよう気をつけてください。

余分な脂を落としておいしくヘルシーに！

ぶりの照り焼き

約274kcal（1切れ分）



材料(4切れ分)

- ぶり・・・・・・・4切れ（1切れ 約80g）
- たれ
  - しょうゆ・・・・・・・・・・・・大さじ4
  - みりん・・・・・・・・・・・・・大さじ4
  - 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4

●手動で焼くとき
グリル　約13分、裏返して　グリル　約3～5分



メモ ● 残りのたれを煮つめ、 焼き上がった魚にぬってもよいでしょう。

作り方

❶ ぶりをたれに30分～1時間つけておく。途中ときどき上下を返す。
❷ 黒角皿にネットをのせ、❶の表側を下にして並べて**上段**に入れる。
❸ **【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【17-2 ヘルシーグリル】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。
ブザーが鳴れば裏返し、**【スタート】**を押して焼く。

さわらの味噌漬け焼き

約148kcal（1切れ分）



材料(4切れ分)

- さわらの味噌漬け
  ・・・・・・・・・・・・・4切れ（1切れ 約80g）

●手動で焼くとき
グリル　約13分、裏返して　グリル　約3～5分

作り方

❶ 魚の表面についている味噌をきれいにふきとる。
❷ 黒角皿にネットをのせ、❶の表側を下にして並べて**上段**に入れる。
❸ **【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【17-2 ヘルシーグリル】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。
ブザーが鳴れば裏返し、**【スタート】**を押して焼く。

焼きとり

約96kcal（1本分）



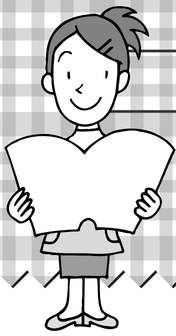
材料(8本分)

- 鶏もも肉（ひと口大に切る）・・・・350g
- 白ねぎ（3～4cm長さに切る）・・・2本分
- たれ
  - しょうゆ・・・1/2カップ（100mL）
  - みりん・・・・・・1/4カップ（50mL）
  - サラダ油・・・・・・・・・・・大さじ1
  - しょうが汁・・・・・・・・・・・・少々

●手動で焼くとき
グリル　約14分、裏返して　グリル　約4～6分

作り方

❶ 鶏肉とねぎを交互に竹串に刺し、たれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。
❷ 黒角皿にネットをのせ、❶を並べて**上段**に入れる。
❸ **【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【17-2 ヘルシーグリル】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。
ブザーが鳴れば裏返し、**【スタート】**を押して焼く。



ヘルシーメニュー
野菜料理

キー / メニュー	付属品	加熱時間
〈オートメニュー〉 ⑱ 野菜料理	なし	約6～7分 ↓混ぜて 約3～4分

目に良いビタミン類がいっぱい!

カポナータ(イタリアの夏野菜料理)



メモ ●加熱後、お好みで酢を少々加えてもよいでしょう。

材料(4人分)

- なす ……………… 1本(約70g)
- アスパラガス ……………… 2本
- セロリ …………… 1本(約100g)
- 玉ねぎ ………… 1/4個(約50g)
- パプリカ(赤・黄) ………… 各1/2個
- ピーマン ………………… 1個
- トマトの水煮(缶詰) …… 1/2缶(約200g)
- Ⓐ { にんにく(薄切り) ……… 2かけ / 固形スープ …………… 1個 / 塩・こしょう ………… 各少々 }
- ゆでたこ ………………… 100g

作り方

❶ 野菜は1.5cm角に切り、トマトの水煮は粗くつぶす。たこはひと口大に切る。

❷ 深めの耐熱容器にⒶと野菜を入れて混ぜ、ラップをする。

❸ 【オートメニュー】を押し、操作ダイヤルを回して【18 野菜料理】に合わせ、【スタート】を押して加熱する。

❹ ブザーが鳴れば、たこを加えて混ぜ、ラップをし、【スタート】を押して加熱する。

キムチのカプサイシンで脂肪燃焼！

豚ニラキムチ



材料(4人分)

- 豚ロース薄切り肉 ………… 150g
- ニラ …………… 1束(約100g)
- キムチ ………………… 200g
- 大豆もやし ……………… 200g
- しょうゆ …………… 小さじ2
- 酒 ………………… 小さじ1
- ごま油 ………………… 少々

作り方

❶ 豚肉はひと口大に切る。ニラは5cm長さに切る。

❷ 深めの耐熱容器にニラ以外の材料を入れて混ぜ、ラップをする。

❸ 【オートメニュー】を押し、操作ダイヤルを回して【18 野菜料理】に合わせ、【スタート】を押して加熱する。

❹ ブザーが鳴れば、ニラを加えて混ぜ、ラップをし、【スタート】を押して加熱する。

なめこのぬるぬるルチンは消化吸収を促進！

たっぷりきのこ汁



材料(4人分)

- なめこ ……… 1パック(約100g)
- 生しいたけ / えのきだけ / しめじ・まいたけ } 合わせて正味300g
- Ⓐ { だし汁 … 2カップ(400mL) / 薄口しょうゆ ……… 小さじ2 / みりん …………… 小さじ1 / 塩 ………………… 少々 }
- みつ葉 ………………… 適量

作り方

❶ しいたけは石づきを取って薄切りにし、えのきだけは根元を切り、半分の長さに切ってほぐす。しめじ、まいたけは石づきを取って小房に分ける。

❷ 深めの耐熱容器になめこと❶、Ⓐを入れる。ラップはしない。

❸ 【オートメニュー】を押し、操作ダイヤルを回して【18 野菜料理】に合わせ、【スタート】を押して加熱する。

❹ ブザーが鳴れば、軽く混ぜ、【スタート】を押して加熱する。

❺ 加熱後、みつ葉を加える。

えのきと豆板醤で肥満抑制に!

えのきとなめこのピリ辛煮



材料(4人分)

- えのきだけ･･･2パック(約200g)
- なめこ････････2パック(約200g)
- Ⓐ 豚ひき肉･･････････････100g
  玉ねぎ(みじん切り)･･1/4個(約50g)
  にんにく(みじん切り)････1かけ分
- Ⓑ 酒・しょうゆ･････各大さじ2
  砂糖･･･････････････小さじ2
  豆板醤・片栗粉･･･各小さじ1
  赤唐辛子(小口切り)･･････適量

作り方

❶ えのきだけは根元を切り、半分の長さに切ってほぐす。

❷ 深めの耐熱容器になめこと❶、Ⓐを入れてよくほぐし、Ⓑを加えて混ぜ、ラップをする。

❸ **【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【18 野菜料理】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❹ ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、**【スタート】**を押して加熱する。

大根の消化酵素ジアスターゼで胃もたれすっきり!

根菜のサワーサラダ



材料(4人分)

- れんこん･････････････････100g
- 大根･････････････････････150g
- にんじん･･････････1/4本(約50g)
- 生しいたけ･･･････････････4枚
- 酢･･･････････････････大さじ3
- オリーブ油･･･････････小さじ4
- 薄口しょうゆ･････････小さじ4
- 砂糖･････････････････小さじ2

作り方

❶ れんこんは薄い半月切りにし、酢水につけてアクを抜く。大根は薄いいちょう切り、にんじんは薄い半月切り、しいたけは薄切りにする。

❷ 深めの耐熱容器に全部の材料を入れて混ぜ、ラップをする。

❸ **【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【18 野菜料理】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❹ ブザーが鳴れば、混ぜてラップをし、**【スタート】**を押して加熱する。

ごぼうの食物繊維とはちみつのグルコン酸で便秘予防に!

きんぴらごぼう



材料(4人分)

- ごぼう･･･････････1本(約100g)
- にんじん･･････････1/4本(約50g)
- こんにゃく･･･････････････50g
- はちみつ･････････････大さじ2
- しょうゆ･･･････････大さじ1 1/2
- ごま油･･･････････････小さじ1
- いりごま・一味唐辛子･･･各適量

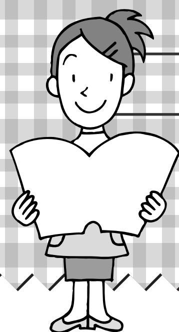
作り方

❶ ごぼうは6cm長さのせん切りにし、酢水につけてアクを抜く。にんじん、こんにゃくは6cm長さのせん切りにする。

❷ 深めの耐熱容器に全部の材料を入れて混ぜる。ラップはしない。

❸ **【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【18 野菜料理】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❹ ブザーが鳴れば、軽く混ぜ、**【スタート】**を押して加熱する。



ヘルシーメニュー
豆腐料理

キー / メニュー	付属品	加熱時間
〈オートメニュー〉 ⑲ 豆腐料理	なし	約4〜6分 ↓混ぜて 約2〜3分

豆腐のオリゴ糖でおなか快調!

くず豆腐



材料(4人分)

- 絹豆腐 ············ 1丁(約300g)
- Ⓐ
  - ねぎ(斜め薄切り) ········ 2本
  - 生しいたけ(薄切り) ······ 4枚
  - かにかまぼこ(細くさく) ··· 3本
  - しょうゆ ··········· 大さじ1
  - 酒 ················· 大さじ1
  - 砂糖 ·············· 大さじ1/2
  - 水 ········· 1/2カップ(100mL)
- 片栗粉(同量の水で溶く) ······ 小さじ2

作り方

❶ 豆腐は軽く水切りをする。

❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、❶を粗くくずしながら加える。軽く混ぜてラップをする。

❸ 【オートメニュー】を押し、操作ダイヤルを回して【19 豆腐料理】に合わせ、【スタート】を押して加熱する。

❹ ブザーが鳴れば、片栗粉を加えてよく混ぜ、ラップをし、【スタート】を押して加熱する。

大豆レシチンで脳の活性化に!

麻婆豆腐



材料(4人分)

- 木綿豆腐 ·········· 1丁(約300g)
- Ⓐ
  - 市販の麻婆豆腐の素 ················ 1袋(約70g)
  - 水 ········ 3/4カップ(150mL)
- 付属のとろみ粉 ····· 1袋(約 10g)
  (大さじ2の水で溶く)

作り方

❶ 豆腐は水気をふいて1.5cm角に切る。

❷ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れて軽く混ぜ、ラップをする。

❸ 【オートメニュー】を押し、操作ダイヤルを回して【19 豆腐料理】に合わせ、【スタート】を押して加熱する。

❹ ブザーが鳴れば、とろみ粉を加えてよく混ぜ、ラップをし、【スタート】を押して加熱する。



- 麻婆豆腐の素に肉が入っていないときは、豚ひき肉80gを作り方❷で加え、よくほぐします。
- とろみ粉がついていないときは、加える必要はありません。

骨を強くするカルシウム補給に!

かぼちゃ入り豆乳リゾット



材料(4人分)

- 絹豆腐 ·········· 1/2丁(約150g)
- 冷やごはん ············· 200g
- Ⓐ
  - かぼちゃ ············· 100g
    (薄いいちょう切り)
  - 玉ねぎ(薄切り) ·· 1/4個(約50g)
- Ⓑ
  - 豆乳 ······ 1カップ(200mL)
  - 水 ······ 1/2カップ(100mL)
  - 固形スープ(くだく) ······· 1個
  - 塩・こしょう ········ 各少々

作り方

❶ 深めの耐熱容器に豆腐を入れて細かくつぶす。

❷ 別の耐熱容器にⒶを入れてラップをし、【レンジ出力700W】で**約1分30秒〜2分**加熱する。

❸ ❶にごはんと❷、Ⓑを入れてよく混ぜ合わせ、ラップをする。

❹ 【オートメニュー】を押し、操作ダイヤルを回して【19 豆腐料理】に合わせ、【スタート】を押して加熱する。

❺ ブザーが鳴れば、軽く混ぜてラップをし、【スタート】を押して加熱する。

❻ 加熱後、かぼちゃをつぶすように混ぜる。



豆のもどし

キー／メニュー	付属品	加熱時間
温度調理	なし	約180分

保存のきく乾物類、おいしさの決め手はもどし方。
温度調理でもどし、あとはレンジでふっくらとおいしく煮込みます。

もどしかた

❶ 豆は洗って耐熱容器に入れてたっぷりの水を加え、落としぶたのようにラップをする。

❷ **【温度調理】**を押し、**45℃**で**約180分**に合わせて加熱する。

メモ

- 豆の種類や状態によって仕上がりが異なることがあります。
- 大豆や金時豆、黒豆などをもどすことができます。



金時豆

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈豆のもどし〉温度調理	なし	煮込み
〈煮込み〉レンジ出力		500W 約8分 ↓ 100W 約30分

材料(4人分)
- 金時豆 ……2カップ(約300g)
- 水 ………5カップ(1000mL)
- Ⓐ { 砂糖 ……………200g / 塩 ……………小さじ 1 }

作り方

❶ 深めの耐熱容器(容量2L以上)に洗った金時豆と水を入れ、落としぶたのようにラップをして**【温度調理】**を押し、**45℃**で**約180分**に合わせて加熱する。

❷ ❶のラップをはずし、落としぶたをし、さらにふたをする。**【レンジ出力500W】**で**約8～10分**、**【レンジ出力100W】**で**約30～40分**加熱する。

❸ 豆がやわらかくなったら❷の煮汁を捨て、Ⓐを加えて混ぜ、ふたをする。**【レンジ出力700W】**で**約5分**加熱する。加熱後、ふたをしたままさまし、味を含ませる。



昆布豆

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈豆のもどし〉温度調理	なし	煮込み
〈煮込み〉レンジ出力		500W 約12分 ↓ 100W 約150分

材料(4人分)
- 大豆 ……$1\frac{1}{2}$カップ(約200g)
- 水………5カップ(1000mL)
- Ⓐ { 砂糖 ……………150g / しょうゆ ……………大さじ5 }
- だし昆布(1cm角に切る)……30g

作り方

❶ 深めの耐熱容器(容量2L以上)に洗った大豆と水を入れ、落としぶたのようにラップをして**【温度調理】**を押し、**45℃**で**約180分**に合わせて加熱する。

❷ ❶のラップをはずし、Ⓐを加えて混ぜ、落としぶたをし、さらにふたをする。**【レンジ出力500W】**で**約12～14分**、**【レンジ出力100W】**で**約120分**加熱する。

❸ ❷に昆布を加え、落としぶたをして、さらにふたをする。**【レンジ出力100W】**で**約30～60分**加熱する。加熱後、ふたをしたまままさまし、味を含ませる。

メモ

- **落としぶた**はラップやオーブンシート、平皿などを使います。アルミホイルや金属製のものは使わないでください。

パスタをゆでる

耐熱容器にパスタと水、塩を入れて加熱。
赤外線センサーで温度を見ながら加熱するので、
ふきこぼれなく、食べごろにゆでます。

●ゆで時間が3〜12分のパスタ類
●太さが約1.4〜1.8mmのスパゲッティ
●早ゆでタイプのパスタ
（サラダ用極細タイプ
食品メーカーによる特別製法の早ゆでタイプ）

※1.6mm以上のスパゲッティは少し芯があり、
歯ごたえのある固さ(アルデンテ)に仕上げています。

スパゲッティ



マカロニ・ペンネなど



●パスタを主食とする場合
分量（1〜2人分）
50〜200gまで加熱できます。

パスタ	50〜130g	130〜200g
水	500mL	800mL
塩	小さじ1/2	小さじ2/3

●サラダやスープなどに使う場合
マカロニなど
分量（1〜2人分）
50〜100gまで加熱できます。

パスタ	50〜100g
水	500mL
塩	小さじ1/2

使用する容器

**耐熱性ガラス容器や耐熱性プラスチック容器
（耐熱温度120℃以上）を使います。**

●約11×27×深さ6cm位の大きさが適当です。
この位の容器がないときは、水量が容器に対して1/2以下になるものを使用してください。

※底が平らでないもの（ボールなど）は使用しないでください。
仕上りが悪くなります。



加熱のしかた

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑨ パスタ	なし	約11分

❶ 深めの耐熱容器にパスタと水、塩を入れて**ふたやラップをせずに**、庫内の中央に置く。

※水面からパスタがでないように完全に浸します。



❷ **【オートメニュー】**を押し、操作ダイヤルを回して**【9 パスタ】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

※パッケージの**ゆで時間**を見て仕上り調節を合わせます。

パッケージゆで時間	仕上り調節 弱	やや弱	標準	やや強	強
10〜12分					●
8〜9分				●	
6〜7分			●		
5〜6分		●			
3〜4分	●				

※上表は目安です。また、食品メーカーにより、パッケージのゆで時間とめんの太さが異なることがあります。

❸ 加熱が終われば、手早くザルに上げて水気を切る。

※ 少量のサラダ油（オリーブ油）を混ぜると、めんがからまりにくくなります。

コツ

- 固さはお好みにより仕上り調節で加減できます。また、ゆでた後の調理方法に合わせて使い分けてください。
- スパゲッティが容器に入らないときは、折って入れてください。
- 加熱後、もう少しやわらかめに仕上げたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておいてください。
- めん同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽くひと混ぜしてください。とくに、マカロニやペンネはくっつきやすいので加熱前にも軽く混ぜておくとよいでしょう。
- 平たいパスタ(ヌードルタイプやラザーニア)の加熱はさけてください。

バリエーション

パスタ以外に乾めん（うどん・そばなど）も加熱できます。



ミートソース

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約7分

材料（1人分）
- 牛ひき肉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
- 玉ねぎ（みじん切り）‥‥‥‥‥50g
- にんにく（みじん切り）‥‥小さじ1
- バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥20g
- 小麦粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- Ⓐ { スープ‥‥‥1/4カップ(50mL) / 赤ワイン‥‥‥‥‥‥大さじ1 }
- Ⓑ { トマトの水煮(缶詰・粗くつぶす)‥‥‥‥‥1/2缶（約200g） / トマトケチャップ‥‥大さじ1/2 / 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1 }
- ローリエ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1枚
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥各少々
- ナツメグ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

作り方

❶ 耐熱容器に牛肉と玉ねぎ、にんにくを入れ、**【レンジ出力700W】**で**約1分**加熱してほぐす。

❷ フライパンにバターを熱し、小麦粉を入れてきつね色になるまで炒め、Ⓐを加えて混ぜる。

❸ ❶に❷とⒷを入れ、ローリエを加えてラップをし、**【レンジ出力700W】**で**約6〜7分、**途中2〜3回かき混ぜながら加熱し、塩・こしょう、ナツメグで味をととのえる。



トマトソース

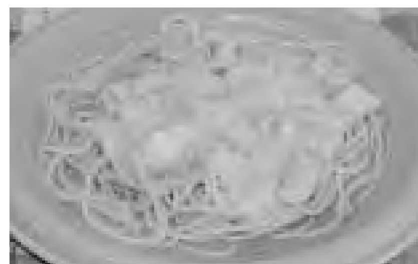
キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約4分

材料（1人分）
- 玉ねぎ（みじん切り）‥‥‥‥‥50g
- にんにく（みじん切り）‥‥小さじ1
- オリーブ油‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
- トマトの水煮(缶詰)‥‥‥‥‥‥‥‥1/2缶（約200g）
- 固形スープ‥‥‥‥‥‥‥‥‥1/2個
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥各少々
- オレガノまたはバジル‥‥‥‥適量

作り方

❶ 耐熱容器に玉ねぎとにんにくを入れ、オリーブ油を加えてラップをし、**【レンジ出力700W】**で**約1分**加熱する。

❷ ❶の熱いうちにトマトの水煮を缶汁ごと加え、ざっとつぶして固形スープを加える。ラップはせずに、**【レンジ出力700W】**で**約3〜4分、**途中2〜3回かき混ぜながら加熱し、塩・こしょう、オレガノで味をととのえる。



クリームソース

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約7分

材料（1人分）
- Ⓐ { えび（ひと口大に切る）‥‥‥3尾 / マッシュルーム（缶詰・スライス）‥‥‥‥‥‥1/2缶（約25g） / 玉ねぎ（みじん切り）‥大さじ2 }
- バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- Ⓑ { スープ‥‥‥1/4カップ(50mL) / ホワイトソース（缶詰）‥150g / 牛乳‥‥‥‥1/4カップ(50mL) }
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥各少々

作り方

❶ 耐熱容器にⒶとバターを入れてラップをし、**【レンジ出力500W】**で**約2分**加熱する。

❷ ❶にⒷを加えて溶きのばし、ラップはせずに**【レンジ出力700W】**で**約5〜6分、**途中2〜3回かき混ぜながら加熱し、塩・こしょうで味をととのえる。

メモ

市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）を**【お好み温度】**で手軽にあたためることができます。耐熱容器にソースを移しかえて入れ、ラップをして**約85〜90℃**に合わせて加熱します。（38ページ参照）

スパゲッティ

1.8mm
クリーム系やミートソースなど重いソースがおすすめ。
どのソースにも合いやすい使いやすいパスタです。

1.5〜1.7mm
あっさり系のソースがおすすめ。

1.5mm以下
スープやサラダに合う極細タイプ。

マカロニ・ペンネ

マカロニ
サラダ・グラタンに。

ペンネ
トマトソースであえるのがおすすめ。



こんぶだし

キー／メニュー	付属品	加熱時間
温度調理	なし	約１５分

材料（標準分量）
- 水･････････5カップ（1000mL）
- だし昆布････････････10～20g
  （適当な大きさに切る）

作り方

❶ 昆布は、表面に付着している汚れなどを固く絞ったふきんなどで軽くふき取る。

❷ 耐熱容器に分量の水と昆布を入れ、ふたをせずに**【温度調理】**を押し、**75℃**で**約8分**に合わせて加熱する。

メモ

- 昆布は水の中に完全に浸してください。大きめのものは半分に切ってお使いください。
- 分量を変えても同様にできます。その場合、水の量に対して約1～2%の昆布をお使いください。
- 昆布の種類によって仕上りが異なることがあります。
- だしを取った後の昆布は捨ててしまわないで、煮ものや佃煮に利用します。
- こんぶだしは、煮ものやすし飯をはじめ、幅広く活用できます。
  かつおだしと併用してもよいでしょう。



ヨーグルト

キー／メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ出力	なし	調理 約110分
〈調理〉温度調理		

材料(4人分)
- 牛乳･･････$2\frac{1}{2}$カップ（500mL）
- ヨーグルト（無糖タイプ）･･･100g

作り方

❶ 耐熱性のボールに牛乳を入れ、**【レンジ出力700W】**で**約4分～4分30秒**加熱した後、人肌位（約40℃）までさます。
※表面にできた膜はきれいに取りのぞきます。

❷ ヨーグルトをかたまりのないようによく混ぜて❶に加え、さらに混ぜ合わせる。

❸ ❷の表面に落としぶたのようにラップをする。



❹ **【温度調理】**を押し、**40℃**で**約110～130分**に合わせて加熱する。
※加熱中かき混ぜたりしないでください。

❺ できたヨーグルトは冷蔵庫で2～3時間冷やす。

メモ

- 使用する耐熱性のボールは、熱湯で殺菌して乾かしたものをお使いください。
- スターター（発酵の種）として使うヨーグルトは、製造日から6日以内のものをお使いください。
- 量が2倍のときは、牛乳を**【レンジ出力700W】**で**約9分**加熱した後、人肌までさまし、❷、❸と同じ要領で**【温度調理】40℃**で**約120～150分**に合わせて加熱してください。
- 乳酸菌は60℃以上になると死滅します。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に十分注意してください。
- なるべく早くお召し上がりください。保存する場合は、冷蔵庫で約1週間が限度です。
- 使用する牛乳やヨーグルトの種類、または季節や環境によって味や仕上りが異なることがあります。



筑前煮

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	煮込み 700W 約8分 ↓ 200W 約40分

材料(4人分)
- 鶏もも肉 ················200g
  (ひと口大のそぎ切り)
- れんこん ················100g
  (乱切り、酢水につける)
- ごぼう ··················100g
  (乱切り、酢水につける)
- ゆでたけのこ(乱切り) ·····100g
- にんじん(乱切り) ·············1/2本(約100g)
- 干ししいたけ ··············5枚
  (もどして半分に切る)
- こんにゃく ·········1丁(約200g)
  (ひと口大にちぎり、ゆでる)
- さやえんどう(すじを取る) ····50g
- サラダ油 ·············大さじ1/2
- Ⓐ
  - 干ししいたけのもどし汁 ····1 1/2カップ(300mL)
  - しょうゆ ··········大さじ4
  - 砂糖 ··············大さじ3
  - みりん ············大さじ3
  - 酒 ················大さじ2

作り方

❶ さやえんどうはラップに包んで平皿にのせ、**【レンジ出力700W】**で**約1分**加熱する。

❷ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉と❶以外の野菜とこんにゃくを炒める。

❸ 耐熱容器に❷とⒶを入れ、落としぶたをし、さらにふたをする。**【レンジ出力700W】**で**約8～10分**、**【レンジ出力200W】**で**約40～50分**加熱する。

❹ 加熱後、さやえんどうを加えて軽くひと混ぜする。



肉じゃが

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	700W 約8分 ↓ 200W 約50分

材料(4人分)
- 牛薄切り肉 ··············200g
- じゃがいも ·······3個(約450g)
- 玉ねぎ ···········1個(約200g)
- Ⓐ
  - 水 ·······2カップ(400mL)
  - 砂糖 ·············大さじ4
  - しょうゆ ········大さじ4 1/2
  - 酒 ··············大さじ1 1/2
  - みりん ··········大さじ1 1/2

作り方

❶ 牛肉は3～4cm幅に切る。じゃがいもは4つ切り、玉ねぎは6つのくし形に切る。

❷ 耐熱容器に❶とⒶを入れて落としぶたをし、さらにふたをする。**【レンジ出力700W】**で**約8～10分**、**【レンジ出力200W】**で**約50分**加熱する。



かぼちゃの含め煮

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	700W 約8分 ↓ 200W 約15分

材料(4人分)
- かぼちゃ ····中1個(正味600g)
- Ⓐ
  - だし汁 ··1カップ(200mL)
  - 砂糖 ··············大さじ2
  - しょうゆ········大さじ1 1/2
  - みりん ···········小さじ 1
  - 塩 ···············小さじ1/2

作り方

❶ かぼちゃは種とへたを取ってひと口大に切る。

❷ 耐熱容器に❶とⒶを入れ、ラップで落としぶたをし、さらにふたをする。**【レンジ出力700W】**で**約8～10分**、**【レンジ出力200W】**で**約15～20分**加熱する。

メモ
- **落としぶた**はラップやオーブンシート、平皿などを使います。アルミホイルや金属製のものは使わないでください。



ロールキャベツ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	煮込み 700W 約7分 ↓ 200W 約50分

材料(8個分)

- キャベツ ･････････8枚(約400g)
- Ⓐ
  - 牛ひき肉････････････200g
  - 玉ねぎ ･････1/2個(約100g)(みじん切り)
  - パン粉････････････大さじ2(牛乳大さじ1/2で湿らせる)
  - 塩・こしょう ･･･････各少々
  - ナツメグ ････････････少々
- Ⓑ
  - 水 ････2 1/2カップ(500mL)
  - 固形スープ ････････････2個
  - トマトケチャップ ･･大さじ4
- 塩・こしょう････････････各少々

作り方

❶ キャベツは太い芯をそぎ、芯の部分と葉先を交互に重ねてラップに包む。巻き終わりを下にして平皿にのせ、**【レンジ出力700W】**で**約3分30秒〜4分**加熱する。

❷ ボールにⒶを入れ、よく混ぜ合わせて8等分にする。

❸ ❶のキャベツの上に❷を置き、たわら形に包み、巻き終わりをつまようじでとめる。

❹ 耐熱容器に❸とⒷを入れ、塩・こしょうをし、落としぶたをしてさらにふたをする。**【レンジ出力700W】**で**約7〜9分**、**【レンジ出力200W】**で**約50〜60分**加熱する。



ポークカレー

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	700W 約8分 ↓ 200W 約60分

材料(4人分)

- 豚角切り肉･･････････････300g(塩・こしょうをする)
- サラダ油 ･････････････大さじ2
- じゃがいも ･･････2個(約300g)(乱切り)
- にんじん ･･･････1/2本(約100g)(乱切り)
- Ⓐ
  - 玉ねぎ･･････1個(約200g)(薄切り)
  - にんにく(みじん切り) ･･大さじ1/2
  - しょうが(みじん切り) ･･･大さじ1
- 小麦粉･････････････大さじ1 1/2
- カレー粉 ･････････････小さじ1
- Ⓑ
  - 水 ･･････3カップ(600mL)
  - 固形スープ････････････2個
- Ⓒ
  - 固形カレールウ･･･････80g(細かくきざむ)
  - しょうゆ ･･････････小さじ1
  - トマトケチャップ ･･大さじ2
- 塩・こしょう････････････各少々

作り方

❶ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚肉をサッと炒めて取り出す。

❷ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、Ⓐを加え、きつね色になるまで炒める。小麦粉を加えて炒め、カレー粉を入れてサッと炒める。

❸ 深めの耐熱容器にⒷを入れ、❶と❷、野菜を加えてふたをする。**【レンジ出力700W】**で**約8〜10分**、**【レンジ出力200W】**で**約30〜40分**加熱する。

❹ ❸にⒸを加えてよく混ぜ、カレールウを溶かす。ふたをし、**【レンジ出力200W】**で**約30〜35分**加熱する。加熱が終われば、全体を軽く混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。

バリエーション ビーフカレー・チキンカレー

豚肉のかわりに、牛肉や鶏肉でもおいしくできます。

メモ

- **落としぶた**はラップやオーブンシート、平皿などを使います。アルミホイルや金属製のものは使わないでください。



かれいの煮つけ

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	煮込み 700W 約5分 ↓ 200W 約25分

材料(4人分)
- かれい…4切れ(1切れ 約150g)
- しょうが(薄切り) ………1かけ
- Ⓐ
  - 水……1カップ(200mL)
  - 砂糖……………大さじ4
  - しょうゆ…………大さじ4
  - 酒………………大さじ3

作り方

❶ かれいは水洗いをし、味のしみ込みをよくするため、皮の黒い方に切れ目を入れる。

❷ 耐熱容器にⒶとしょうがを入れてふたをし、**【レンジ出力700W】**で**約5分**加熱し煮たてる。

❸ ❷に❶を加え､全体に煮汁をかける。ラップで落としぶたをし、さらにふたをする。**【レンジ出力700W】**で**約5～6分**､**【レンジ出力200W】**で**約25～30分**加熱する。



あさりの酒蒸し

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約6分

材料(4人分)
- あさり………………約600g
- Ⓐ
  - バター…………大さじ2
  - 酒………………大さじ2
  - こしょう…………少々
- きざみねぎ…………1本分

作り方

❶ あさりは塩水につけ、砂をはかせてきれいに洗う。

❷ 耐熱容器に❶を入れ、Ⓐとねぎを加えてラップをし、**【レンジ出力500W】**で**約6～8分**、途中1～2回かき混ぜながら加熱する。

バリエーション あさりのワイン蒸し

酒の代わりに白ワイン大さじ2を加えて加熱します。ねぎの代わりににんにくのみじん切り少々ときざみパセリをふりましょう。



えびのチリソース

キー/メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約6分

材料(4人分)
- えび…………16尾(約350g)
- チリソース
  - にんにく(みじん切り) ……………………小さじ1
  - ねぎ(みじん切り) ‥大さじ3
  - トマトケチャップ‥大さじ4
  - 豆板醤…………小さじ1/2
  - 砂糖……………小さじ2
  - 片栗粉…………小さじ2
  - 酒・しょうゆ‥‥各大さじ2
  - ごま油…………大さじ1
  - 水………………大さじ2

作り方

❶ えびは殻つきのまま、背わたを取る。

❷ 耐熱容器にチリソースの材料を入れてよく混ぜる。❶を加えてよくからめ、ラップをする。

❸ **【レンジ出力500W】**で**約6～9分**、途中2～3回かき混ぜながら加熱する。



茶わん蒸し

キー／メニュー	付属品	加熱時間
オーブン	下段	約35分

材料(4人分)
- 鶏ささみ ･････････････････40g
- 酒・しょうゆ・砂糖･･････各少々
- 卵 ････････････････････M寸3個
- Ⓐ
  - だし汁 ････2¼カップ(450mL)
  - 塩・薄口しょうゆ ････････････各小さじ1弱
  - みりん ･･･････････小さじ½
- えび ･････････････････････4尾
  （背わたを取り、尾を残して殻をむく）
- 干ししいたけ ･･････････････2枚
  （もどして半分に切る）
- かまぼこ ･･････････････････4枚
- ぎんなん ･･････････････････8粒
- みつ葉･･････････････････････少々

作り方

❶ ささみはすじを取って、ひと口大に切り、酒・しょうゆ・砂糖で下味をつけておく。

❷ 卵とⒶの材料を混ぜ合わせ、裏ごしをする。

❸ 蒸し茶わんにみつ葉を除く他の材料と❶を分け入れ、❷を8分目ほど注いで共ぶたをする。

❹ 黒角皿の中央に❸を寄せて置き、溝に熱湯(80℃以上)200mLを注いで**下段**に入れる。**【オーブン】**を1度押し(予熱なし)**170℃**で**約35～45分**に合わせて加熱する。

❺ できあがれば、みつ葉をのせて庫内で5分ほど蒸らす。

コツ
- 竹串を刺してみて、澄んだ汁が出ればできあがりです。
- 卵液の温度は常温(約20～25℃)の状態から加熱します。卵液の温度が低いときは、加熱時間を長めに、卵液の温度が高いときは時間を短めにします。
- 器の大きさにより仕上りが多少変わります。

ご注意

ヒーターの熱で黒角皿と容器が熱くなりますので、取り出すときは気をつけてください。



ごはん

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	700W 約7分 ↓ 200W 約15分

材料(4人分)
- 精白米 ･･･････････2合(約300g)
- 水 ････････････････････420mL

作り方

❶ 米は洗って水気を切り、深めの耐熱容器に分量の水と共に入れて約30分～1時間つけておく。

❷ ❶にふたをし、**【レンジ出力700W】**で**約7分**、**【レンジ出力200W】**で**約15～20分**加熱する。

❸ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて10分ほど蒸らす。

※ふきこぼれしやすいので、容器は深めのものを使います。

コツ
- 耐熱容器はキャセロールをお使いください。
- ごはんは1～3合まで炊けます。

米	1合(約150g)	3合(約450g)
水	210mL	650mL
加熱時間	【レンジ出力700W】約3～4分 【レンジ出力200W】約12～15分	【レンジ出力700W】約10～11分 【レンジ出力200W】約25～30分



赤飯

キー／メニュー	付属品	加熱時間
レンジ出力	なし	約12分

材料(4人分)
- もち米 ･･･････････2合(約300g)
- あずき ･･････････････････40g
- あずきのゆで汁 ････････300mL
- ごま塩 ･･･････････････････少々

作り方

❶ 鍋にあずきとたっぷりの水(分量外)を入れて強火でゆで、沸とうしたらゆで汁を捨てる。新たに3カップの水を加え、皮が破れないようにゆでる。このゆで汁は残しておく。

❷ もち米は洗ってザルに上げて水気を切り、耐熱容器に❶のゆで汁と共に入れて1時間ほどつけておく。

❸ ❷に❶のあずきを加えてふたをし、**【レンジ出力600W】**で**約10～11分**加熱して混ぜ合わせる。さらに**【レンジ出力600W】**で**約2～3分**加熱する。

❹ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけ、5分ほど蒸らしてごま塩をふる。

アフターサービスについて

保証書は外装箱に添付しております。

- 保証書は販売店から受け取っていただき、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、所定事項を記入し、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

- ただし、マグネトロンのみ2年間です。
- 一般家庭用以外に使用される場合は除きます。

修理を依頼されるとき

- 47～51ページの項目を調べていただき、なお異常があるときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、お買い上げ販売店にご連絡ください。

保証期間中は

- 保証書の記載内容により、お買い上げ販売店が修理いたします。その他詳細は保証書をごらんください。

保証期間がすぎているときは

- お買い上げ販売店にご相談ください。

補修用性能部品の保有期間について

- センサーオーブンレンジ補修用性能部品の保有期間は製造打切後8年です。

  補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

お引越しのとき

- この製品は50Hz－60Hz共用ですので、電源周波数の異なる地域へお引越しされても、そのままお使いいただけます。
- 販売店にご相談のうえ、必ずアースを取り付けてください。

アフターサービスなどについておわかりにならないときは

- お買い上げ販売店か、もよりの「お客さまご相談窓口」（添付の一覧表、または裏表紙参照）にお問い合わせください。

- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

  This appliance is designed for domestic use in Japan only. Do not use this appliance in foreign countries where the voltage and frequency are different from that of Japan.

  No servicing is available outside of Japan.

仕様

電子レンジ加熱	高周波出力	1,000W(注)・700W・600W・500W・200W相当・100W相当
	周波数	2,450MHz
	消費電力	1,450W
オーブン加熱	消費電力	1,380W
	温度調節範囲	発酵（30℃・35℃・40℃・45℃）100～250℃ ※このオーブンレンジの230～250℃の温度での運転時間は約10分間です。その後は自動的に220℃に切り換わります。
グリル加熱	消費電力	1,380W
共通仕様	入力電源	単相100V 50－60Hz共用
	外形寸法	（幅）490×（奥行）403×（高さ）320mm
	庫内寸法（有効）	（幅）307×（奥行）329×（高さ）209mm
	質量（重さ）	14.0kg

（注）高周波出力1,000Wは、短時間高出力機能であり、調理中自動的に700Wに切り換わります。

愛情点検 ★ 長年ご使用の電子レンジの点検を！ ★

こんな症状はありませんか

・電源コードやプラグが異常に熱くなる。
・スタートしても食品が加熱されない。
・自動的に切れないときがある。
・運転中に異常な音がする。
・異常な臭いがしたり煙が出る。
・電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
・その他の異常や故障がある。

→ 使用中止

故障や事故の防止のため必ず販売店にご連絡を…。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

お客さまご相談窓口

ご注意 「お客さまご相談窓口」の住所・電話番号は、ご通知なしで変更することがありますが、ご了承ください。

総合相談窓口 三洋電機（株）お客さまセンター

相談受付時間 9：00～18：30

家電製品についての全般的なご相談は、もよりの下記電話番号にお問い合わせください。

◆北海道地区	TEL	札幌	(011) 290－1522
◆東北地区	TEL	仙台	(022) 714－6137
◆関東地区	TEL	東京	(03) 3815－1111
◆中部・北陸地区	TEL	名古屋	(052) 533－5245
◆近畿・四国地区	TEL	大阪	(06) 6994－9570
◆中国地区	TEL	広島	(082) 297－6067
◆九州・沖縄地区	TEL	福岡	(092) 263－7629

郵便・FAXでご相談される場合は

◆三洋電機（株）お客さまセンター
〒570-8677 大阪府守口市京阪本通2-5-5
FAX 大阪（06）6994-9510

修理相談窓口

お買い上げ販売店、または下記にお問い合わせください。

出張修理のご依頼 その他の修理相談窓口

相談受付時間 月曜日～金曜日 9：00～18：30
土曜・日曜・祝日 9：00～17：30

三洋コンシューママーケティング株式会社

◆北海道地区	TEL	札幌	(011) 833－7888
◆東北地区	TEL	仙台	(022) 382－2213
◆関東・甲信越地区	TEL	東京	(03) 5302－3401
◆長野地区	TEL	長野	(0263) 26－1772
◆新潟地区	TEL	新潟	(025) 285－2451
◆福島地区	TEL	福島	(024) 945－6811
◆北陸地区	TEL	金沢	(076) 237－6650
◆東海地区	TEL	名古屋	(052) 979－3456
◆近畿地区	TEL	大阪	(06) 4250－8400
◆中国地区	TEL	広島	(082) 293－9333
◆四国地区	TEL	高松	(087) 844－8321
◆九州地区	TEL	福岡	(092) 922－9311

沖縄三洋販売株式会社 サービス部
◆沖縄地区 **相談受付時間 月曜日～土曜日（祝日および当社の休日を除く）**
9:00～12:00 13:00～17:30
TEL 沖縄 (098) 944－5018

持込修理および部品についてのご相談窓口

相談受付時間 月曜日～土曜日（祝日を除く）9：00～17：30

別紙「お客さまご相談窓口」記載の各地区サービスセンターにお問い合わせください。

お客さまメモ

お買い上げの際に記入しておいてください。
修理など依頼されるとき便利です。

品番	EMO-FZ30
お買い上げ年月日	
お買い上げ販売店名	電話（ ） —

三洋電機株式会社

コンシューマ企業グループ
ライフソリューションズ カンパニー
キッチンビジネスユニット
〒520-2198 滋賀県大津市瀬田1-1-1